# Технология опыта.

**Цель программы «Будь здоров**» – создать условия для формирования у младших школьников представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, стремление заботиться и укреплять собственное здоровье через организацию здорового питания и двигательную активность.

**Задачи проекта**:

* формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
* внедрять практические навыки рационального питания (приготовления здоровых завтраков);
* формировать у детей практических навыков выращивания овощей и зелени, приготовления из них полезной пищи;
* информировать школьников о русских народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширять знания об истории и традициях русского народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа к культуре и традициям других народов;
* развивать коммуникативные навыки, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

**Направления программы:**

* выращивание полезных продуктов питания и их изучение;
* приготовление простой и здоровой пищи, в том числе из продуктов, выращенных самостоятельно;
* образовательные занятия о здоровом и сбалансированном питании

(с акцентом на завтрак).

**Программа « Будь здоров» основана на 4 ключевых принципах:**

1. Применение партнёрского подхода.
2. Объединение здорового питания и физической активности.
3. Создание соответствующих культурных изменений и устойчивых результатов.
4. Оценка выполнения деятельности и результатов.

**В программе «Будь здоров» заданы «Четыре шага» и «Три направления».**

Из детей, учителей и родителей формируется проектная команда, которая в своей деятельности по осуществлению данной программы движется по 4 шагам:

**1 шаг: «Давай подумаем»:** дети обсуждают и оценивают условия своей деятельности.

**2 шаг: «Давай спланируем»:** планирование по этапам деятельности всех идей и собранной информации, распределение работы членов команды и её итогов.

**3 шаг: «Приступаем к делу»:** Деятельность по проекту.

**4 шаг: «Давай проанализируем»:** мониторинг выполненной работы, оценка достижений и празднование успеха.

Опыт, полученный при реализации 4 шага, может быть перенесён в шаг «Давай подумаем», и цикл программы может продолжиться в новом витке.

Деятельность проектной группы осуществляется в трех направлениях:

**1. Выращивание и изучение здоровой пищи.**

Это направление даёт возможность передать детям знания о происхождении овощей и фруктов, о способах выращивании полезных и съедобных растений.

**1 шаг: «Давай подумаем»:**

Дети обсуждают и оценивают условия своей деятельности по пониманию перспективы выращивания съедобных растений и здоровых семян.

**2 шаг: «Давай спланируем»:**

* выбор местоположения огорода;
* создание плана расположения огородных культур;
* сбор привлекательных идей из журналов и книг, фотографий;
* исследование свойства почвы на огороде;
* обсуждения способов удобрения и полива огородных культур;
* обсуждение дизайна огорода и огородных ограждений;
* планирование осенних и весенних посадок растений.

**3 шаг: «Приступаем к делу»:**

* инструктирование детей по технике безопасности при работе на огороде;
* активное привлечение волонтёров (бывших участников проекта);
* исследование условий посева семян на рассаду;
* выращивание рассады растений;
* весенняя подготовка огорода к высадке растений;
* подготовка семян к посеву в почву;
* высадка рассады и посев семян в почву;
* полив, рыхление и прополка почвы;
* посадка корней и плодов растений для питомника;
* сбор урожая в течение лета и осени;
* осенняя обработка почвы к следующему году;
* ведение «Дневника огородника».

**4 шаг: «Давай проанализируем»:**

* мониторинг своей деятельности по выращиванию культурных растений и работе в питомнике по выращиванию здоровых семян согласно записям в «Дневнике наблюдений»;
* оценка выращенного урожая овощей и семян;
* праздники нового урожая;
* написание сочинений по впечатлениям от занятий;
* наметка перспективы нового урожая согласно качеству выращенных семян.

**2. Обучение приготовлению пищи.**

Это направление сфокусировано на предоставлении детям знаний и умений, необходимых для приготовления простой здоровой пищи, включая овощи и зелень, выращенные детьми в школе.

**1 шаг: «Давай подумаем»:**

Дети обсуждают и оценивают условия своей деятельности по пониманию перспективы приготовления пищи в школьных условиях.

**2 шаг: «Давай спланируем»:**

* планирование помещения для приготовления салатов;
* подготовка оборудования для приготовления пищи и сервировки столов;
* инструктирование детей по технике безопасности при приготовлении пищи;
* планирование занятий по приготовлению салатов из овощей:
* выращенных детьми по направлению «Выращивание и изучение здоровой пищи»;
* купленных в овощных магазинах.

**3 шаг: «Приступаем к делу»:**

* сбор материала о способах приготовления салатов;
* изучение рецептов приготовления фруктовых, овощных салатов;
* практические занятия с активным привлечением родителей в процесс приготовления салатов;
* занятия с детьми по выработке умения пользоваться ножом при приготовлении салатов, культуре поведения во время приёма пищи;
* мастер классы, повара, родителей и учителя (практическая работа и показ презентаций) по приготовлению салатов, сервировке стола;
* активное привлечение волонтёров (бывших участников проекта) к занятиям по приготовлению салатов;
* составление собственных рецептов салатов детьми и родителями,
* ведение «Дневника рецептов салатов».

**4 шаг: «Давай проанализируем»:**

* мониторинг своей деятельности по приготовлению салатов согласно записям в «Дневнике наблюдений»;
* сочинения по впечатлениям от занятий;
* анализ рецептов собственных салатов из фруктов и овощей.

**3. Завтрак.**

Это направление подчёркивает важность завтрака (дома и в школе) и вырабатывает у детей привычку плотно завтракать.

**1 шаг: «Давай подумаем»:**

* дети обсуждают и оценивают условия своей деятельности по пониманию важности завтрака;
* оценивание успеваемости детей завтракающих и незавтракающих дома.

**2 шаг: «Давай спланируем»:**

* планирование помещения для приготовления каш;
* подготовка оборудования для приготовления каш и сервировки столов;
* инструктирование детей по технике безопасности при приготовлении каш;
* планирование занятий по приготовлению каш;
* планирование фруктовых добавок к кашам.

**3 шаг: «Приступаем к делу»:**

* составление рецептов каш и фруктовых добавок к ним;
* практические занятия по приготовлению с активным привлечением родителей в процесс приготовления каш;
* мастер классы, повара, родителей и учителя (практическая работа и показ презентаций) по приготовлению каш, сервировке стола;
* активное привлечение волонтёров (бывших участников проекта) к занятиям по приготовлению каш;
* составление «Идей для завтрака».

**4 шаг: «Давай проанализируем»:**

* мониторинг своей деятельности по приготовлению каш согласно записям в «Дневнике наблюдений»;
* сочинения по впечатлениям от занятий по приготовлению завтрака;
* анализ собственных меню завтраков.

На занятиях в рамках программы «Будь здоров!» школьники узнают о полезных свойствах продуктов, выращивают овощи, фрукты и зелень и пробуют готовить из них простую и здоровую еду в школе и дома. Благодаря Программе дети пробуют здоровый образ жизни «на вкус» и приобщаются к культуре сбалансированного питания и здорового образа жизни.

# Формы работы

## 1. Классные часы.

Цели классных часов:

1. Создание условий для становления и проявления индивидуальности обучающегося, его активной позиции.
2. Сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья и долголетия.
3. Обогащение сознания детей знаниями о рациональном питании.
4. Помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни.
5. Работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и здорового питания.
6. Формирование эмоционально-чувственной сферы и ценностных отношений личности ребенка.
7. Усвоение детьми знаний, умений и навыков, познавательной и практико-созидательной деятельности.
8. Формирование классного коллектива как благоприятной среды развития и жизнедеятельности школьников.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематика классных часов** | **Что формируется** |
| 1. | «Путешествие в страну «Здоровье». | Мировоззрение о необходимости следить за своим здоровьем, используя здоровое питание, двигательную активность. |
| 2 | «Разговор о правильном питании». | Основные представления и навыки рационального питания, связанные с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда; учить ребенка быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье. |
| 3 | «Польза и вред сахара». | Понятия о целесообразности и количестве употребления сахара; закрепить у детей знания о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания. |
| 4. | «Хлеб – всей жизни голова». | Понятие, что хлеб – исключительно полезный продукт, имеющий огромную пищевую ценность |
| 5. | «Здоровое питание» | Представления о ценностях здоровья и долголетия. |
| 6. | «Рацион питания» | Принципы здорового питания;навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона современных исследований. |
| 7. | «Здоровье – это единственная драгоценность» | Устойчивые навыки здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и качественного питания; |
| 8. | «Рецепты здоровья» | Понятия «режим питания» |
| 9. | «Формирование культуры здорового питания» | Понятия: «полезные продукты», «аппетит», «витамины»;Представление о различии полезных и вкусных продуктах |
| 10. | «Овощи и фрукты – самые витаминные продукты» | Представление о главных источниках витаминов – фруктах, овощах и ягодах и их значение для организма. |
| 11. | «Польза витаминов» | Представление о влиянии витаминов на здоровье человека. |
| 12. | «Витамины – это жизнь». | Понятие «витамины», «авитаминоз»; значение витаминов в жизни человека. |
| 13. | Умеем ли мы правильно питаться? | Представления об основных питательных веществах, продуктах, их содержащих, о рациональном питании. |

## 2. Внеклассная работа.

Нетрадиционные формы обучения (различные праздники, тематические вечера, ролевые игры, викторины и т.п.), позволяют повысить навыки самообразования, практические умения учащихся, расширить их кругозор.

Занятия теоретического направления, тщательно спланированные по отбору содержания, последовательности изложения.

**Цели занятий:**

Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания.

Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Внеклассное занятие** | **Что формируется** |
| 1. | «Роль питания в формировании здорового образа жизни» | Стремление учащихся вести здоровый образ жизни |
| 2. | «10 продуктов, которые употреблять в пищу НЕ рекомендуется» | Осознание необходимости сохранения собственного здоровья. |
| 3. | «Не всё вкусное – полезно». | Основные представления о правильном выборе продуктов питания; привычки есть то, что требуется моему организму и полезно, а не то, что хочет, есть человек. |
| 4. | «Витаминная азбука» | Знания детей об овощах и фруктах как полезных продуктах, содержащих в себе питательные ценности; умение выращивать лук на перо. |
| 5. | «Витаминный алфавит!» | Знание продуктов, содержащих витаминные комплексы, помогающие сохранить собственное здоровье на долгие годы |
| 6. | «Наша пища и витамины» | Знания о витаминах и минеральных веществах в жизни человека; о культуре питания, как составляющей здорового образа жизни и понятие о полезных и необходимых продуктах. |
| 7. | «Лесные ягоды» | Знание особенностей лесных ягод родного края, их пользы для здоровья человека, способов заготовки. |
| 8. | «Про овощи» | Знания учащихся о здоровом питании, здоровом образе жизни; активная жизненная позиция; ответственное отношение к своему здоровью. о питательных свойствах овощей, способов обработки. |
| 9. | «Полезное растение лук» | Знания о пищевой ценности репчатого и зеленого лука, умение готовить его для салатов. |
| 10. | «Диета для глаз» | Знания о продуктах, содержащих полезные вещества для зрения |
| 11. | «Мое питание и мое здоровье» | Интерес детей к здоровому образу жизни, правильному здоровому питанию; ясные представления о продуктах, приносящих пользу и вред организму.Знания о влиянии продуктов фаст-фуда на организм человека; |
| 12. | «Азбука здорового питания». | Сознательное отношение детей к своему здоровью, умение составлять и соблюдать правильный режим питания, выбирать полезные продукты питания. |
| 13. | «Витамины как они есть». | Знания детей о классификации витаминов и их роли в питании. |
| 14. | «Лекарственные растения Владимирской области». |  Представление о правилах сбора лекарственных растений; умение использовать растения для сохранения и укрепления здоровья. |
| 15 | «Будем здоровы!» | Научные знания о правильном питании от врача-педиатра. |

## 3. Метод проектов.

В процессе работы над проектами были созданы условия для развития мотивации здорового образа жизни, воспитания деловых отношений при работе в группах, обучение приемам обработки продуктов, обучение оформлению блюд, обучения выращиванию растений из семян, воспитания чуткого и бережного отношения к окружающей природе; активизации познавательной деятельности.

**Цели рабочих проектов:**

Обобщить и расширить знания школьников о том, как ухаживать за растениями в комнатных условиях; привлечь к работе проекта как можно больше детей; сделать проект сотворчеством детей, учителя и родителей. Учить выбирать самые полезные продукты для здорового и рационального питания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Учебный проект.** | **Что формируется.** |
| 1. | «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты». |  Знания об овощах, фруктах, ягодах, как обязательном компоненте рациона питания человека. Мотивация здорового образа жизни. Умение детей определять по описанию продукты питания. Деловые отношения при работе в группах, кулинарные способности. |
| 2. | «Приятного аппетита!». | Представления о здоровом питании школьников, умение оформлять блюда. |
| 3. | «Здоровые овощи из здоровых семян». | Умение выращивать семена овощей в домашних условиях, представления о повышении всхожести выращенных семян, увеличении урожая овощей из выращенных семян. Стремление проявлять инициативу в решении экологических проблем огорода, пропагандировать идеи экологии и здорового образа жизни среди своих сверстников. |
| 4. | «Выращивание двулетних растений». | Представление о стадиях развития растения из семени; знаний и навыков агротехники. |
| 5. | «Здоровое питание школьников» | Знания по организации здорового питания |
| 6. | «Здоровое питание. Витамины» | Представления о витаминах. Как составляющей продуктов питания. |
| 7. | «Здоровое питание –здоровые дети» | Знания школьников о том, как ухаживать за растениями в комнатных условиях; привлечь к работе проекта как можно больше детей; сделать проект сотворчеством детей, учителя и родителей. |
| 8. | «Правильное питание – залог здоровья» | Понятия разнообразного питания, гигиены питания, режима питания, рациона питания, культуры питания. |
| 9. | Что мы любим есть и почему? | Мотивация к правильному питанию |

## 4. Сюжетные игры.

В процессе проведениясюжетных игр были созданы условия для:

* формирования отношения к правильному питанию как составной части здорового образа жизни;
* обучения активным приемам здорового образа жизни;
* получения сведений об интересных и удивительных продуктах питания, о родине произрастания популярных овощей, лечебном эффекте овощей;
* создания твердого убеждения в необходимости сохранения здоровья и личной ответственности за свое физическое и психологическое состояние;
* получения знаний о пищевой ценности и способах обработки овощей;
* уточнения, расширения и активизации словаря;
* формирования навыков сотрудничества, взаимопонимания, доброжелательности, самостоятельности, инициативности, ответственности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематика****сюжетных игр.** | **Что формируется.** |
| 1. | «Питание и здоровый образ жизни» | Представления учащимся об основных видах пищевых продуктов, их составе. |
| 2. | «Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании» | Основы знаний о полезной и здоровой пище и ее индивидуально-типологических особенностях и возможностях. |
| 3. | «Гигиена продуктов питания» | Использование в практике своей жизни полученных знаний для укрепления физического и психического здоровья. |
| 4. | «Здоровая еда – здоров и весел я всегда» | системного мировоззрения учащихся в вопросах организации питания. |
| 5. | «5 живых источников» | Представления о роли витаминов для укрепления здоровья |
| 6. | «Реклама здорового продукта» | Мотивированное отношение школьников к проблеме питания |
| 7. | «Советы по здоровому питанию» | Активные приемы здорового образа жизни. |
| 8. | «Суд над продуктами». | Бережное отношение к здоровью, представление о разнообразии полезной пищи,умение различать полезную и вредную пищу. |
| 9. | Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин» | Представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; умение выбирать самые полезные продукты. |
| 10. | Устный журнал «Здоровье на грядке». | Знания детей об овощах, как полезных продуктах; представления о целебных свойствах некоторых овощей, реалистические представления о природе; правила гигиены питания. |

## 5. Мастер-классы.

Мастер-классы способствуют обучению детей покупке продуктов и приготовлению из них простой здоровой пищи, включая то, что выращено в школе. Включить в эту работу все имеющиеся знания.

В нашей школе существует пространство для приготовления блюд. Это хорошо оборудованный кабинет технологии, где есть горячая и холодная вода, электроплита, чистое место для хранения посуды.

При приготовлении пищи дети обязательно получить удовольствие. Чтобы не было это для них тяжело и опасно, во время мастер-классов обязательно присутствуют родители. В нашей школе поощряется приготовление пищи, процесс происходит весело, интересно, дети пробуют разнообразные продукты.

Многие дети не едят достаточно овощей и фруктов, поэтому на этих занятиях заодно с другими детьми ребята с аппетитом едят фрукты и овощи, салаты из листьев одуванчика, свеклы, пьют витаминные чаи, напитки, соки, молоко. Учителя нашей школы нашли интересные детям формы и методы проведения занятий. Это элементы театрализации, опыты, встречи с интересными людьми, имеющими профессию повара. Профессионалы обучают детей правильным приемам обработки продуктов, сочетаемости продуктов при приготовлении бутербродов, салатов, способах украшения. Дети учатся готовить завтрак, сочетая нужные ингредиенты.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематика мастер- классов.** | **Что формируется.** |
| 1. | «Наша еда – каша!» | Представление о каше как продукте из цельного зерна, несущего в себе силу природную. |
| 2. | Соки из овощей. | Представление о технологии приготовления соков. |
| 3. | Cалат из листьев одуванчика. | Представление о технологии приготовления салатов из первой весенней зелени. |
| 4. | «В марте витаминный голод». | Представление о технологии приготовления клюквенного морса |
| 5. | «Витамины и здоровый организм». | Представление о пользе витаминов и их значении для здоровья человека |
| 6. | «Молоко-эликсир здоровья». | Представление о составе молока и его необходимости для роста и развития организма человека. |
| 7. | «Гимн поём мы молоку». | Представление о сочетаемости молока с другими продуктами. |
| 8. | «Наша земля очень богата разными фруктами». | Представление о технологии приготовления фруктовых салатов, способах украшения |
| 9. | «Фруктово-ягодный банкет» | Представление о технологии приготовления фруктово-ягодных салатов, способах украшения |
| 10. | «Приготовление напитка из шиповника». | Представление о технологии приготовления напитка из шиповника |
| 11. | «Что такое винегрет?» | Представление о технологии приготовления винегрета. |
| 12. | Салатный коктейль. | Представление о технологии приготовления салата из первой весенней зелени. |
| 13. | Завтрак для отличника. | Представление о продуктах, необходимых при напряженном умственном труде. |
| 14. | Завтрак «Не болей». | Представление о продуктах, содержащихбольшое количество витаминов. |
| 15. | Самый полезный завтрак. | Убеждение в необходимости есть на завтрак каши |
| 16. | Польза и вред морковного сока для здоровья. | Представление о технологии приготовления морковного сока |
| 17. | Польза витаминного чая. | Представление о технологии приготовления чая из дикорастущих растений. |
| 18. | Весенние витаминные коктейли. | Представление о технологии приготовления коктейлей из первой весенней зелени. |
| 19. | Постные каши. | Представление о технологии приготовления каш, способах вкусовых разнообразий. |
| 20. | Правильный завтрак для школьника. | Представление о балансе количества, качества и своевременности употребления продуктов. |

## 6. Праздники.

Праздникам отводится большая роль в воспитательной работе. У каждого участника формируется активное отношение к ведению здорового образа жизни. Дети младшего школьного возраста эмоциональны, впечатлительны, для них характерны яркость, острота восприятия, стремления к самовыражению.

Темы праздников продуманы, так что, включаясь, дети приобретают знания, навыки.

Дети знакомятся с многообразием овощей и фруктов, разнообразием приготовляемых из них салатов, многообразию полезных заправок, учатся украшать готовые блюда, сервировать стол, формируется положительное, радостное отношение к фруктам, что позволяет больше включать их в рацион питания.

КВН помогает:

* познакомить с полезными свойствами овощей, фруктов и ягод;
* формировать представления о здоровом питании;
* способствовать осознанию необходимости правильно питаться;
* воспитывать полезные пищевые привычки;
* развивать интерес, наблюдательность, воображение, мышление;
* обогащать словарный запас;
* учить работать в коллективе, выслушивать мнения своих товарищей и принимать правильное решение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематика праздников** | **Что формируется** |
| 1. | Осенины в праздник Покрова Святой Богородицы. | Представления о многообразии произрастаемых в нашей местности овощей и фруктов, технологии приготовления блюд из них. |
| 2. | Питайся правильно! |  Бережное отношение к здоровью; представление о разнообразии полезной пищи |
| 3. | Здоровье - овощи, ягоды, фрукты. | Осознанный выбор здорового образа жизни. |
| 4. | Фруктовый день рождения. | Представление о разнообразии фруктовых блюд. |
| 5. | Праздник урожая. | Представление о народных традициях и русской кухне. |
| 6. | КВН «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты» | Представления о здоровом питании; осознание необходимости правильно питаться; полезные пищевые привычки |
| 7. | «Здоровая пища для всей семьи». | Представление о здоровом питании как одной из главных ценностей человеческой жизни;выделить компоненты здорового питания и их взаимосвязь;знания о законах здорового питания;понимание необходимости и важности соблюдения режима питания;представления о необходимости выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания; представления о русской национальной кухне |
| 8. | «Правильное питание - залог здоровья!» | Представления о необходимости полноценного питания в подростковом возрасте; употребления в пищу доступных и разнообразных продуктов; соблюдения режима питания; горячих школьных завтраков.Получение практических навыков составления ежедневного меню. |
| 9. | «Здоровое питание» | Основы культуры здоровья ребенка,рационального питания, соответствие адекватным требованиям среды обитания жизнедеятельности, социальной активности и достойного качества жизни.  |
| 10. | О вкусной и здоровой пище | Нормы здоровьесберегающего поведения |

## 7. Деловая игра.

Деловые игры – хорошая форма коллективного познания. Они моделируют реальную производственную деятельность. Учащиеся разбиваются на группы, которые получают своё задание.

Деловые игры в «Здоровейке» помогают:

* воспитывать у обучающихся бережное отношение к здоровью;
* показать разнообразие полезной пищи;
* научить различать полезную и вредную пищу;
* расширению знаний детей о полезных продуктах.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематика деловых игр** | **Что формируется** |
| 1. | «Суд над продуктами». | Бережное отношение к здоровью,представления о разнообразии полезной пищи,умение различать полезную и вредную пищу. |
| 2. | «Здоровье на грядке». |  Представление детей об овощах, как полезных продуктах; о целебных свойствах некоторых овощей. реалистических представлений о природе;правила гигиены питания. |
| 3. | Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин» | Представление о продуктах наиболее полезных и необходимых человеку каждый день;научить детей выбирать самые полезные продукты. |
| 4. | «Питание и здоровый образ жизни» | Представление об основных видах пищевых продуктов, их составе. |
| 5. | «Профессия – повар» | Представление о технологии обработки продуктов |
| 6. | «Правильное питание – залог здоровья» | Валеологические знания, стремление использовать их практически. |
| 7. | «Здоровый образ жизни – залог долголетия» | Бережное отношение к здоровью,представления о разнообразии полезной пищи,умение различать полезную и вредную пищу. |
| 8. | «Здоровая еда – здоров и весел я всегда» | Представление о продуктах наиболее полезных и необходимых человеку каждый день |
| 9. | «Здоровое питание». | Позитивное отношение к здоровому питанию. |

## 8. Экскурсии.

Одной из форм изучения многообразия продуктов, способов их обработки, приготовления и изучения потребления различными слоями общества являются экскурсии. Изучаемый материал дополняется конкретными наблюдениями на экскурсиях, которые помогают выработать правильное представление об окружающей действительности, способствуют расширению кругозора учащихся.

На экскурсиях дети познают откуда к нам на стол попадают продукты питания, технологией обработки.

Были проведены экскурсии в домашнее хозяйство, на хлебозавод, на шоколадную фабрику, музей шоколада, в Свято-Введенский монастырь, где дети познакомились с приготовлением постной пищи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематика экскурсий** | **Что формируется** |
| 1. | В домашнее хозяйство | Представление о производстве продуктов питания |
| 2 | На хлебозавод | Представление о технологии производства хлебобулочных изделий, необходимости употребления хлеба в пищу ежедневно |
| 3. | На шоколадную фабрику | Представление о технологии производства шоколада |
| 4. | В музей шоколада | Представление о получении шоколада из какао-бобов, питательной ценности напитка из горячего шоколада. |
| 5. | В Свято-Введенский монастырь | Представление о питании в дни поста, необходимости введения в ежедневный рацион каш, овощей, сухофруктов. |
| 6. | Виртуальная экскурсия на Вязниковский пищекомбинат. | Представление о технологии производства овощных консервов. |
| 7. | В столовую | Представление о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;активный познавательный интерес к окружающему миру |

## 9. Научно-исследовательские работы.

Учащиеся понимают необходимость повышения культуры здорового образа жизни и самостоятельно пополняют знания в этом направлении. Исследовательская работа позволяет не только самому обратить внимание на бережное отношение к своему здоровью, но и пропагандировать здоровый образ жизни.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематика исследовательских работ** | **Что формируется** |
| 1. | «Правильное питание – важное условие сохранения зрения « | Представление о продуктах, содержащих необходимые вещества для сохранения зрения. |
| 2. | «Волшебница свекла» | Представление о способах выращивания, хранения свеклы, лечебных свойствах, рецептах приготовления свеклы. |
| 3. | «Барыня — капуста» | Представление о популярности капусты, рецептах приготовления блюд из капусты |
| 4. | «Здоровое питание» | Уверенность, что правильное питание может улучшить качество жизни. |
| 5. | «Сравнительный анализ натуральных напитков (соков) и Кока-колы». | Систематизация информации о здоровье и здоровом образе жизни. |
| 6. | «Чипсы: вред или польза? Хотим знать правду» | Запас знаний учащихся о питании как об одном из компонентов здорового образа жизни. |
| 7. | «Здоровые овощи из здоровых семян» | Пропаганда идеи экологии и здорового образа жизни среди сверстников. |

## 10. Работа на пришкольном участке.

Основным видом деятельности учащихся на пришкольном участке является исследовательская и опытническая работа.

Опытническая работа ведется по следующим направлениям:

1. Сортоизучение капусты.
2. Зависимость урожайности картофеля от возделываемого сорта.
3. Влияние подкормки мочевиной на урожайность капусты.
4. Проверка всхожести семян овощных и цветочных культур с нашего огорода.
5. Совместное выращивание лука и моркови, капусты и помидор.
6. Создание коллекций овощных культур и других растений:
* картофель (6 сортов);
* капуста (10 сортов и разновидностей);
* морковь (4 сорта);
* свекла столовая (3 сорта);
* огурцы (5 сортов);
* лук (4 вида);
* зерновые и кормовые злаки (5 видов);
* лекарственные (5 видов);
* пряности (5 видов).

Все выращенное заготавливается на зиму и используется для питания детей в школьной столовой.

## 11. Работа с родителями.

Цель деятельности педагогов по организации работы с родителями – формирование культуры здорового питания детей как составляющей здорового образа жизни.

Работа с родителями включает проведение теоретико-практических семинаров по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, релаксация, дыхательные системы и т.д.), практических занятий, семейных соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья», дней открытых дверей и других мероприятий.

Цель: формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья.

Задачи:

* развивать представления родителей о правильном питании, его значимости для здоровья детей;
* формировать представление о том, что здоровье человека во многом зависит от его образа жизни и поведения;
* воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей;
* путем анкетирования получить данные о характере домашнего питания школьников;
* дать рекомендации по правильному питанию детей;
* изготовить буклеты для родителей о здоровом питании.

Родители являются активными участниками круглых столов, собраний совместно с детьми с презентацией полезных блюд, проводят мастер классы по приготовлению полезных продуктов, пропагандируют детям собственноручно приготовленные полезные блюда, знакомят детей с различными национальными кухнями, выполняют тяжелые работы на пришкольном участке.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематика родительских собраний** | **Цели** |
| 1. | «Витамины группы «В» на завтрак». | Систематизировать знания родителей, обменяться рецептами приготовления блюд. |
| 2. | «Роль питания в формировании здорового образа жизни». | Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей. |
| 3. | «Роль питания в укреплении здоровья детей в современных экологических условиях» | Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах |
| 4. | «Питание и здоровье ребенка» | Дать информацию об основных принципах детского питания; раскрыть смысл понятия «режим питания»;показать, как нарушение режима питания сказывается на здоровье детей; дать рекомендации по соблюдению правильного режима питания; провести мониторинг изучения выполнения режима питания учениками класса. |
| 5. | «Правильное питание детей» | Способствовать просвещению родителей в вопросах сохранения здоровья детей через правильное питание, формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья. |
| 6. | «Здоровое питание ребёнка» | Формирование у родителей культуры питания как составляющей здорового образа жизни их детей; дать информацию об основных принципах детского питания; раскрыть смысл понятия «здоровое питание»;показать, как нарушение режима питания сказывается на здоровье детей;дать рекомендации по соблюдению правильного режима питания. |
| 7. | «Правильное питание как фактор здорового образа жизни» | Познакомить родительский коллектив с основными принципами рационального питания; актуальность обсуждаемой проблемы. |

#

#  Ожидаемые результаты:

В результате работы по социальной программе « Будь здоров» ученики получили знания о здоровом питании, научились готовить здоровые завтраки, появляется у детей привычка плотно завтракать кашей. Большинство детей отдают предпочтение фруктам и сокам, овощным салатам, витаминным чаям.

Совместно с родителями дети научились выращивать на огороде овощи и зелень, готовить из них полезную пищу для себя и родителей, пользоваться инструментами для выращивания. Ставятся учениками опыты по выращиванию семян в питомнике огорода.

Дети умеют пользоваться механизмами для обработки овощей и фруктов, резать ножами, правильно накрывать на стол, принимать гостей. Улучшается микроклимат среди детей и учителей за счет изменения формы общения их друг с другом.

За счет вовлечения младших школьников в данную программу у них развивается интерес к исследовательской деятельности, который они используют в работе над проектами. Это в данный момент является актуальным и отвечает инициативе новых федеральных образовательных стандартов.

Значительно увеличивается двигательная активность учеников за счет создания дополнительных площадок для игр на улице и в здании школы. Результатом работы в данном направлении явится значительное уменьшение роста простудных заболеваний среди детей, участвующих в проекте, что показывают итоги медосмотров.

Формируется активная группа родителей, старших школьников-волонтеров и младших школьников, пропагандирующих здоровый образ жизни посредством организации здорового питания через освещение в городской и районной газетах, телевидении. Они привлекают внимание общественности нашего города и района к витаминизации учеников, организации здорового питания в школе.

Родители и дети, участники и волонтеры проекта, пропагандируют здоровый образ жизни в семье, осознанное отношение к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

**Прогноз результатов работы по реализации программы:**

* формирование здорового образа жизни, высокоактивных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у младших школьников;
* улучшение организации здорового питания учащихся;
* постепенное снижение уровня заболеваемости детей школьного возраста;
* введение оптимального режима учебного труда и активного отдыха детей;
* повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;
* снижение уровня тревожности и агрессивности младших школьников.