Муниципальное автономное образовательное учреждение

«Школа №152 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г. Перми

Проект:

**«Формирование навыков здорового питания у детей»**

Нежельская Анастасия Валерьевна,

учитель начальных классов

Пермь 2018 г.

**Актуальность проекта**

Одним из приоритетных направлений деятельности государства и общества является обеспечение здоровья населения страны. Это нашло свое отражение в Российской программе «Здоровое питание – здоровье нации».

В Национальной образовательной инициативе президента Российской Федерации "Наша новая школа"   в числе  важных  факторов,  влияющих на улучшение здоровья  детей, называется  сбалансированное питание, поскольку  правильное питание – один из “краеугольных камней”, на котором базируется здоровье человека. Умение организовать своё питание помогает каждому из нас решить большую часть проблем, связанных с ним.

В наше время перенасыщения рынка чипсами, спрайтами, сникерсами, неконтролируемого потока агрессивной рекламы данных продуктов у детей   формируются искажённые взгляды на  питание с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни. Семейные традиции зачастую также не способствуют формированию его правильных стереотипов. Так как детские привычки нередко имеют свойства закрепляться, есть  большая вероятность того, что в последующем характер  питания детей не будет способствовать сохранению их здоровья.

В школе мы стараемся накормить детей в соответствии с требованиями СанПиН и их возрастными потребностями, но часто замечаем, что дети не едят предложенные им блюда. Причина сложившейся неблагополучной ситуации кроется в несформированности полезных привычек здорового питания детей в семье.

Анкетирование и опрос родителей указывает на то, что многие родители легкомысленно относятся к питанию. Они считают: главное, чтобы ребёнок был сыт, а что он съест – колбасу на завтрак или пельмени на обед – не важно. Модель пищевого поведения, которая впоследствии способствует появлению нарушений здоровья, формируется уже в дошкольном возрасте. Именно поэтому при организации питания так важно не только накормить ребенка, чтобы он не остался голодным, но и приложить все усилия к тому, чтобы сформировать у него рациональное пищевое поведение как неотъемлемую и важнейшую часть здорового образа жизни.

Необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на свое питание. Пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилась основной причиной создания нашего проекта.

А может ли ребёнок школьного возраста самостоятельно оценивать своё питание? И может, и должен, если взрослые ему помогут. Школьники вполне способны владеть такими понятиями, как «разнообразие пищи», «режим питания», «гигиена питания». Перед образовательным учреждением стоит задача по развитию интегративных качеств, среди которых: «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками» - это соблюдать элементарные правила ЗОЖ; «Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности» - это умение работать по правилу и образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкцию.

Для того, чтобы помочь детям усвоить эти понятия, родители и педагоги должны знакомить их с некоторыми физиологическими закономерностями, лежащими в основе рекомендуемых правил питания.

В школе появляется задача не только накормить ребёнка в соответствии с физиологическими потребностями, но и сформировать у него правильный стереотип пищевого поведения.

Очевидно, что воспитывать культуру питания следует с раннего детства. Вряд ли возможно исключить из своего рациона продукты промышленной переработки, а вот научить, помочь сделать правильный выбор в существующем многообразии имеющихся продуктов питания, и призван наш проект.

**Цель проекта:**

Формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни, создание условий для организации полноценного здорового питания в школе и семье.

**Задачи:**

1. Расширить знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формировать готовность соблюдать эти правила;

2. Формировать у школьников представления о правилах этикета, связанных с приемом пищи, питанием;

3. Просвещать и приобщать родителей к проблеме организации рационального питания обучающихся школы;

4. Формировать эмоциональный контакт педагогов, родителей и обучающихся через совместную деятельность;

5. Повышать профессиональный уровень педагогов в вопросах здоровьесбережения.

**Концептуальные подходы**

Концептуальной основой разрабатываемого проекта явились основные теоретические и методологические принципы отечественной педагогики, психологии, медицины и гигиены. Мы опирались на принцип единства сознания и деятельности человека, сформулированный в работах С.Л. Рубинштейна; на положение культурно-исторического подхода Л.С. Выготского о том, что психологическое развитие есть развитие, обусловленное средой; принцип деятельностного подхода  А.Н. Леонтьева; принцип  развивающего обучения Л.В. Занкова, Д.Б. Эльконина; принцип личностно – ориентированного обучения В. И. Андреева, принцип воспитывающего обучения; принцип системности и последовательности обучения; принцип доступности;  принцип комплексного подхода, принципы физиологии, гигиены питания, педиатрии обоснованные в работах ученых Ф.Ф Эрисмана, Н.И Пирогова, В.М Покровского, Е.Б. Бабского, Ю.Ф. Домбровской, Г.И Косицкого и др.

**Срок реализации проекта:** **сентябрь 2017г. – декабрь 2018 г.**

Участники проекта: педагоги, дети, родители

Тип проекта: практико-ориентированный

Критерии эффективности проекта:

1. Рост мотивации к изучению проблемы здорового питания у всех участников проекта;
2. Социальное взаимодействие на основе открытости, взаимообогащения, установления и расширения деловых и творческих связей;
3. Повышение статуса школы.

**Содержание работы над проектом по этапам**

**1 этап – подготовительный – организационно-теоретический (сентябрь-декабрь 2017 г.)**

*Цель:* диагностика  готовности коллектива к реализации проекта, ознакомление с научно-методической литературой, исследование профессиональных возможностей педагогов, знаний, умений, навыков воспитанников, педагогической просвещенности, культуры питания детей и родителей.

Формы работы:

- с коллективом:

1. Изучение нормативно-правовой базы.
2. Изучение условий реализации проекта, постановка проблемы, цели и задач.
3. Выбор технологии.
4. Разработка критериев оценки реализации проекта.
5. Анкетирование.
6. Методический семинар по теме проекта «Значение питания в жизнедеятельности человека».
7. Семинар «Способы интеграции содержания программы в образовательный процесс».

- с обучающимися:

1. Начальный мониторинг представлений детей о здоровом питании на начало реализации проекта
2. Составление паспорта пищевых предпочтений детей
3. Интервьюирование «Как я забочусь о своем питании»

- с родителями:

1. Анкетирование «Какое место занимает здоровое питание и ЗОЖ в вашей семье»
2. Анкетирование «Актуальность полноценного здорового питания»
3. Изучение степени потребности получения практических навыков
4. Родительское собрание «Организация питания в семье. Меню для взрослых и детей»
5. Оформление стенда «Уголок правильного питания»

*Ожидаемые результаты* 1 этапа:

Достижение готовности и желания сотрудников на участие в проекте, получение данных о личностных качествах, уровне знаний, умений, навыков и пищевых предпочтениях обучающихся, формирование у родителей положительного отношения к сотрудничеству.

**2 этап – практический – декабрь 2017 г. – октябрь 2018 г.**

*Цель:* организовать активный творческий поиск, привить детям и родителям практические навыки ЗОЖ через использование разнообразных модулей, сформировать потребность в здоровом питании, повысить уровень ответственности родителей за здоровье своих детей.

**План мероприятий**

**декабрь**

Тема: «Самые полезные продук­ты - овощи и фрукты».

Напомнить детям о полезных свой­ствах овощей и фруктов; напом­нить правила и секреты приготов­ления салатов.

Занятие-практи­кум «Овощные рыбки»

Оформление стен­да в группе «Уго­лок правильного питания».

 Круглый стол «Культура питания дома»

Занятия на уроках рисования «Овощная палитра»;

Бесе­да о пищеварении.

**январь**

Тема: «Гигиена питания».

Продолжать рас­ширять основные навыки гигиены питания, как осно­вы здорового об­раза жизни.

Развлечение «Фея чистоты»; заня­тие-практикум «Бутербродная страна», часть I

Анкетирование родителей «Орга­низация питания в семье», консуль­тация «Традиции русской кухни»

Развлечение «Фея чистоты»;

сюжетно-ролевая игра «Мы идем в мага­зин»;

дидактиче­ская игра «Прави­ла здорового питания».

**февраль**

Тема: «Режим питания».

Продолжать рас­ширять навыки режима питания, говорить о необ­ходимости соблю­дения режима в семейном питании.

Занятие-беседа «Почему важен ре­жим питания?»;

занятие- практикум «Бутербродная страна»,

часть II

Родительское соб­рание «Организа­ция питания в се­мье. Меню для взрослых и детей».

Инсценировка «Чипполино» в осеннем праздни­ке;

**март**

Тема: «Завтрак. Как сделать кашу вкусной».

Сформировать у де­тей представление о завтраке как об обязательном компо­ненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

Творческий проект «Гречка из гречихи, ов­сянка из овса. А манка, пшен­ка, перловка из чего?»

Консультация для родителей «Кто сказал, что каша - это пустяк?», уча­стие родителей в занятиях по проекту.

Дидактические игры «Часы», «Законы пра­вильного пита­ния».

**апрель**

Тема: «Обед. Плох обед, когда хлеба нет».

Формирование представления об обеде, его струк­туре, блюдах, обычно употреб­ляемых на обед.

Занятие-практикум «Холодные закуски: блюда из яиц».

Анкетирование «Что такое здоро­вый образ жизни?», обновление стенда «Уголок правильно­го питания».

Работа в рабочих тетрадях; сбор по­словиц и поговорок о хлебе и еде, оформление «Вкус­ной книги народной мудрости».

**май**

Тема: «Полдник. Молочная река -кисельные берега»

Познакомить де­тей с различными вариантами полд­ника, дать пред­ставление о пользе молока и молоч­ных продуктов

Занятие-практикум «Наливные яблоч­ки».

Консультации «Меню для юных спортсменов», «Как организовать детский празд­ник?»

Дидактическая игра «На лугу пасутся ко...».

**июнь**

Тема: «Пора ужинать».

Формирование представления об ужине как об обязатель­ном компонен­те дневного ра­циона питания.

Занятие-прак­тикум «Бутер­брод «Весен­ний» к мами­ному празд­нику».

Консультация «Меню на всю неделю. Для вас и ваших детей».

 Дискуссия «Пищевые добавки».

Занятие на уроках изобразительного искусства «На­тюрморт для мамы» (тесто-пластика).

**сентябрь**

Тема: «Что надо есть, чтобы стать сильнее?»

Формирование представления о том, что меню должно зависеть от деятельности чело­века.

Занятие-практикум «Правильный бу­терброд».

Обновление стенда «Уголок правильно­го питания» Разработка памятки «Готовим дома».

Рассматривание альбома «Хлеб -всему голова»,

**октябрь**

Тема: «День рож­денья».

Подвести итоги курса «Разговор о правильном пита­нии», закрепить полученные зна­ния.

Занятие-практи­кум «Овсяное пе­ченье».

Анкетирование родителей - Итоги работы «Раз­говор о правиль­ном питании».

*Ожидаемые результаты* 2 этапа проекта:

Повышение уровня профессионализма сотрудников школы, повышение уровня знаний, умений и навыков у родителей, снижение уровня заболеваемости детей, формирование  интереса к здоровому питанию в семьях.

**3 этап – оценочный – ноябрь- декабрь 2018 г.**

*Цель:*  анализ результатов, анализ эффективности проекта, обобщение по проблеме

Работа с коллективом

1. Оценки уровня знаний детей.
2. Создание банка электронного меню.
3. Обмен опытом работы участников проекта.
4. Итоговый Совет педагогов.

Работа с обучающимимся:

1. Сравнительная диагностика знаний, умений, навыков детей.
2. Подведение итогов мониторинга состояния здоровья детей.

Работа с родителями:

1. Анкетирование
2. Подведение итогов конкурса семейных проектов.
3. Выражение благодарности родителям – активным участникам  проекта.
4. Дебаты «Культура питания в семье и школе».
5. Итоговое мероприятие – праздник.

*Ожидаемые результаты* 3 этапа проекта:

Создание инновационной модели работы в школе, оценка результатов проекта, снижение заболеваемости, повышение мотивации у детей к здоровому питанию и ЗОЖ, систематизация методических материалов.

**Ресурсная база проекта**

*Нормативно-правовая:*

•   **Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции с изменениями от 01.05.2017 года;**

•   Постановление Правительства Российской Федерации от 15.08.1997г. № 1036 «Об утверждении Правил оказания услуг общественного питания» (ред. 21.05.2001, № 389);

* Постановление от 29.12.2010 года №189 об утверждении СанПин 2.4.2.2821- 10 «Санитарные эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» в редакции с изменениями на 10.01.2017 г.;
* Приказ от 18.08.2014 г. №СЭД–08–01-09 -738 Об утверждении положения об организации питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях города Перми.

*Организационная:* Инновационный проект реализуется педагогами школы и медсестрой. Осуществляется активное участие ребёнка и родителей в организованных формах взаимодействия. Контролирует ход реализации проекта администрация. К реализации проекта привлекаются повара, педагоги, психологи, родители.

*Организационно-просветительскую базу составляют:*распространение рекламных листовок, буклетов. Сотрудничество медсестры и педагогов. Организация собраний, консультаций, обучающих семинаров.

*Научно-методическая:*План работы с педагогами, детьми и родителями, создание банка наработок педагогами по данному вопросу, методические рекомендации по организации рационального питания детей, мультимедийные презентации.

*Информационная:*Педагогический совет, родительские собрания, информационные стенды, фотовыставки, бюллетени.

*Материально-техническая:* компьютер, телевизор, DVD-приставка, видеофильмы, фотосессии.

*Кадровая:*педагоги и родители школы

**Ожидаемые результаты проекта:**

Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты. Созданы пакеты методических материалов для ознакомительной и пропагандистской работа с родителями по правильному питанию в школе и дома.

Программа «Разговор о правильном питании», предназначенная для учащихся начальных классов (авторы: академик РАО М.М. Безруких, канд. биол. наук Т.А. Филиппова, канд. пед. наук А.Г. Макеева),  одобренная министерством образования Российской Федерации, легла в основу  нашего проекта.

Для того, чтобы получить оптимальный результат от реализации проекта необходимо было обеспечить формирование мотивационной сферы педагогов и установление партнёрских взаимоотношений администрации, педагогов и родителей. К реализации проекта были привлечены психолог, медсестра, повара, педагоги, дети.

С этой целью планируется педсовет на тему «Проблемы организации питания детей в семье и в школе», где поднимается вопрос актуальности реализации проекта. Организован семинар-практикум «Образовательные здоровьесберегающие программы и технологии», в ходе которого рассмотрены способы интеграции содержания программы в образовательный процесс.

**Ожидаемые результаты:**

1. Повысился уровень компетентности детей в вопросах правильного питания, его значимости для их здоровья детей, педагогов, родителей;

2. Большинство детей освоили правила приема пищи, у них сформированы основы культуры поведения за столом;

3. Повысилась профессиональная компетентность сотрудников в вопросах рационального питания.

Таким образом, первые шаги в реализации проекта могут стать для педагогического коллектива важным с позиций дальнейшего осуществления здоровьеориентированной деятельности в школе путём введения оптимальных технологий обучения здоровому образу жизни.