

Ильенко Надежда Борисовна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6
имени 302 Тернопольской Краснознаменной
ордена Кутузова стрелковой дивизии

***«Исследовательская деятельность
младших школьников как
универсальный способ сохранения
здоровья через организацию
правильного питания »
(из опыта работы)***

Ильенко Надежда Борисовна,
учитель начальных классов,
высшая категория

ст. Ленинградская

2020 г.

Исследовательская деятельность младших школьников как универсальный способ сохранения здоровья через организацию правильного питания (из опыта работы)

Мы рождены, чтоб жить на свете долго,
Грустить и петь, смеяться и любить.
Но чтобы стали все мечты возможны
Должны мы все здоровье сохранить.

Правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., допущенной министерством образования Российской Федерации, 2015 г. В нашей школе на её основе создана рабочая программа «Правильное питание – залог здоровья» для 1- 2 классов.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа. Именно поэтому мы включились в проект «Правильное питание – залог здоровья».

Цель проекта: создание условий для формирования у детей представлений о культуре питания (об организации правильного здорового питания, о продуктах, приносящих пользу организму).

Задачи проекта:

Образовательные:

- развивать представления детей о ценности здоровья, укреплять и заботиться о собственном здоровье;
- расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;
- формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- просвещать родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста

Воспитательные:

- развивать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности,
- выработать правила поведения в столовой для учащихся, создание памятки и буклета.

Развивающие:

- развивать кругозор, интерес к познавательной деятельности, способствовать развитию умения
- работать сообща, согласовывая свои действия.

Актуальность

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. За последние годы школа очень изменилась. И новое современное оборудование, и новые технологии и многое другое. Это облегчает труд педагога и делает обучение детей интересным и доступным. Но ничто не заменит общение педагога с детьми. Дети мечтают о радостной школе, а мы мечтаем, чтобы дети были, прежде всего, здоровы. **"Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам"** — так гласит восточная мудрость.

Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Поэтому главной задачей по укреплению здоровья детей в школе являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Одним из главных условий успешности работы в этом направлении является грамотная организация здоровьесберегающего процесса в школе.

Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного и младшего школьного возраста. В этих условиях особенно остро стоит проблема сохранения и укрепления здоровья детей. И виной тому являются современные продукты питания, которые пагубно влияют на хрупкий организм ребёнка. Эти продукты питания заполнили прилавки многих магазинов. Именно в этом возрасте дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. Этим и определяется **актуальность** нашей работы по здоровому питанию. От чего зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья мы, учителя, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим ученикам.

Детство - самый важный этап в жизни человека, фундамент всей его судьбы, его здоровья. Школьный возраст является самым важным периодом развития человеческого организма. Правильная организация питания школьников может существенно помочь в решении многих проблем. Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырёх раз в день, причём на завтрак, обед, ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны такие продукты, как молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты – источники кальция и белка, а также овощи и фрукты, которые

нужны нам для поддержания костной ткани, роста и обновления всех клеток. В связи с этим, нужно знать, что закладывается в детстве, с тем подросток и вступит во взрослую жизнь. Правильное питание – условие здоровья, неправильное приводит к болезням. Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, движение, влияют на умственные способности, (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А в третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы). Специалисты утверждают, что принимать пищу нужно в определенное время. Наша школьная столовая обеспечивает школьников горячим питанием.

Но, к сожалению, вне школы школьники, особенно дети младшего школьного возраста, не зная и не разбираясь в огромном ассортименте продуктов питания, подвержены опасному влиянию некачественной пищи. Родители не задумываются о том, что чрезмерное потребление таких продуктов со временем пагубно скажется на здоровье школьников.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с такими проблемами, как (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть сухомятку, нежелание есть супы). Поэтому одна из важнейших задач, стоящих перед педагогом, заключается в эффективном взаимодействии с родителями. Первый шаг на этом пути – сформировать у взрослых членов семьи понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка – далеко не все родители считают необходимостью рассказать детям о важности правильного питания.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Школьный возраст - очень ответственный период жизни. От того, как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье. Именно поэтому так важно выполнение основных законов рационального питания, а учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве.

Будущее России – это дети, здоровье которых во многом зависит от правильного и здорового питания. **«Ум да здоровье всего дороже»** (пословица).

Планируемые результаты проекта

1. У учащихся сформируется понятие «правильное питание» и представление о том, какие продукты наиболее полезны для здоровья, какие нужны человеку ежедневно.
2. Разовьётся умение выбирать самые полезные продукты.
3. Сформируется негативное отношение к частому использованию в пищу продуктов с синтетическими добавками.
4. Научатся составлять различные варианты меню.
5. Появится у детей стойкое желание и готовность заботиться о своём здоровье через правильное и рациональное питание.
6. Обогатится родительский опыт.

Возникает **противоречие**: определяя формирование теоретических знаний правильного питания приоритетной целью обучения, мы тем самым недооцениваем огромное значение практических знаний (добытых детьми самостоятельно вследствие проведенных исследований) как средства решения задач здорового гармоничного развития младшего школьника.

Инновационный поиск новых средств приводит педагогов к пониманию того, что нам нужны деятельностные, групповые, игровые, ролевые, практико-ориентированные, проблемные, рефлексивные и прочие формы и методы учения/обучения.

Ведущее место среди таких методов, обнаруженных в арсенале мировой и отечественной педагогической практики, принадлежит сегодня методу проектов. Сделать больше, чем записано в программе, изменить привычный функционал учителя, предъявить иные требования к результатам обучения, чем те, которые адресованы среднестатистическому ученику. Выйти за рамки. Эта идея объединяет инновационные проекты самой важной по значению в системе образования группы – «Начальные классы».

В рабочей программе «Правильное питание – залог здоровья» исследовательская и проектная деятельность направлена на развитие правильного питания как **универсальный способ сохранения здоровья младшего школьника** на ступени начального образования.

Система работы.

Данный проект может быть реализован в рамках ФГОС второго поколения, он предусматривает освоение Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. Проект позволит организовать такую деятельность детей, которая пробудит желание заботиться о своём здоровье, сформирует установки на здоровое питание. Современное начальное образование нацелено не только на освоение детьми, знаний, но и на формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

В ходе реализации проекта используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе, стимулирующие их

интерес, дающий возможность проявить свои творческие способности. Используемые формы и методы носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания, что соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Проект предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на проекте, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Проект реализуется через комплекс мероприятий, направленных на формирование элементарной грамотности и компетентности всех участников образовательного процесса в вопросах.

В практике при проведении занятий используются словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, дискуссия), наглядные (метод иллюстраций и метод демонстраций), исследовательские и практические.

Метод демонстраций связан с применением на занятиях презентаций (уроков-презентаций «Как правильно вести себя за столом», «Как правильно накрыть стол», «Польза овощей для взрослых и детей», «Блюда из творога»), выполненных учителем, родителями и учащимися. Внедрение новых информационно-коммуникационных технологий в учебный процесс расширяет и углубляет знания по изучаемой проблеме.

В ходе работы над проектом применяются: технология дифференцированного обучения, технология проблемного обучения, технология проектной деятельности, информационно-коммуникативная, компьютерная технология, технология смыслового чтения.

Для достижения поставленных целей на занятиях используются различные средства обучения и воспитания. При этом выбор необходимых средств обучения осуществляется с учетом доступности, наглядности, систематичности и последовательности.

Формы обучения – это внешнее выражение согласованной деятельности учителя и учащихся, осуществляемой в определенном порядке. В работе используются следующие формы обучения:

- уроки-путешествия;
- уроки-конкурсы;
- уроки-викторины;
- уроки с использованием ИКТ;

- уроки- исследования;

Использование разнообразных форм организации учебных занятий позволяет активизировать познавательную деятельность младших школьников.

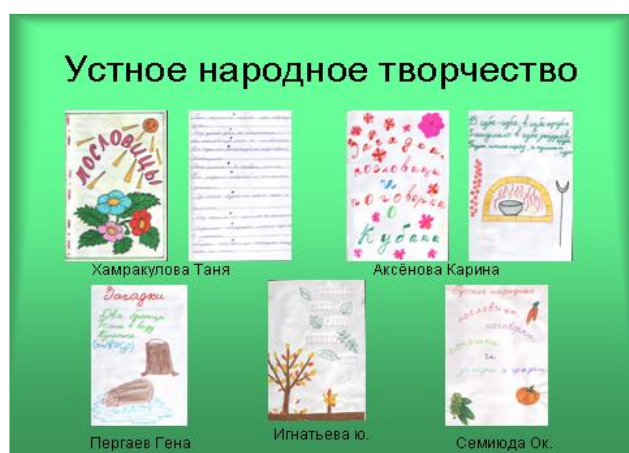
Цели и задачи проектной деятельности:

- замечать любые творческие и исследовательские способности учеников;
- создавать условия для развития творческих способностей и исследовательской деятельности на уроках и во внеклассной работе;
- развивать интерес к творческой и исследовательской деятельности.

Темы, предлагаемые для исследования, должны быть посильны пониманию ребенка. Чем меньше ребенок - тем проще проект. Маленькие дети способны выполнять только несложные проекты и рассчитывать свою работу на день или на несколько часов. Отсюда **вывод:** проекты в начальной школе отличаются простотой. Ученик должен отчетливо представлять не только задачу, стоящую перед ним, но и пути ее решения. Он должен уметь составлять план работы по проекту (сначала при помощи учителя).

Исходя из особенностей младшего школьного возраста, в начальной школе успешно могут быть реализованы:

Творческие проекты, предполагающие свободный и нетрадиционный подход к оформлению результатов: театрализации, спортивные игры, произведения изобразительного или декоративно-прикладного искусства и т.п. Продуктом проектной деятельности будут являться выставки, стенгазеты, коллекции, костюмы, письма, праздники, рисунки, сказки, поделки, стихи, сочинения, собственное меню, рецепты полезных для здоровья блюд и напитков. Это отражало их личное отношение к вопросам правильного питания.





Исследовательские проекты – по структуре напоминающие научное исследование. Продуктом исследовательских проектов в начальной школе могут быть – сообщения, статьи в школьной газете, небольшие рефераты. В ходе экспериментов и практической деятельности ученик находит ответы на интересующие его вопросы: «Что такое полба и с чем её едят», «Как готовить щи», «Хлебный квас и его приготовление». Ребята были вовлечены в творческую деятельность, проявляли фантазию, составляя собственное меню, рецепты полезных для здоровья блюд и напитков «Изготовление йогурта», «Как приготовить пиццу», «Пирог».



Обучать проектированию мы начали с 1-го класса (введение в проектную деятельность). Вначале это были лишь элементы проектной деятельности, но для первоклассников это проект. Наблюдения за продуктами, удивительными превращениями пирожка, приготовлением каш, разнообразием хлебобулочных изделий – итогом наблюдений был устный рассказ, рисунок, приготовление семейных блюд.

Учащиеся вместе с родителями изучали блюда русской кухни и кубанские рецепты приготовления блюд. Результаты работы были очень оригинальны. Дети с помощью родителей оформили книжки-малышки «Рецепты русской кухни», «Вкусно каждый день!», «Поваренная книга Кубани», где разместили не только современные рецепты, но те, о

которых рассказали бабушки-казачки. Здоровье человека закладывается с детства, и поэтому особенно важно соблюдать правильный рацион питания.



Домашний хлеб на сухих дрожжах

Продукты

Мука - 2,5 стакана

Дрожжи сухие - 1 пакетик (11 г)

Соль - 1,5 ч.л.

Сахар - 1 ст.л.

Вода теплая - 250 мл

Масло растительное - 2,5 ст.л.

Источник: Russian Food.cot <http://www.russianfood.com/recipes/recipe.php?rid=122696>

Во 2-м классе работа по обучению проектам продолжилась. Мы составили план проектной деятельности, «банк проектов» - проекты, которые хотелось бы осуществить.

Исследовательская деятельность является творческой. Она:

- Развивает творческое воображение, мышление;
- Учит четко выражать свои мысли (развивает речь);
- Учит ориентироваться в информационном пространстве;
- Успешная защита формирует самоуважение.

Проектно-исследовательская деятельность способствует актуализации знаний, умений, навыков ребёнка, их практическому применению во взаимодействии с окружающими, стимулировании потребности ребёнка к самореализации, самовыражению, в творческой личносно и общественно значимой деятельности, реализует принцип сотрудничества детей и взрослых, позволяет сочетать коллективное и индивидуальное в педагогическом процессе, является технологией, обеспечивающей рост личности ребёнка.

Эта работа может проводиться индивидуально (с «одаренными» детьми), группами и носить коллективный характер.



Свои проекты ребята защищают на школьной конференции НОУ «Прометей». Каждый ребенок обязательно отмечен, а лучшие работы представляются на уровне муниципалитета. Диденко Георгий защитил проект «Украсть и защитить свой дом» на муниципальной конференции «Эврика-Юниор». Он узнал какие овощи, ягоды, зерна используют при изготовлении оберегов. Своей работой он заинтересовал одноклассников. Так индивидуальный проект стал групповым.



В основу проектно-исследовательской деятельности положена идея направленности учебно-познавательной деятельности школьников на результат, который получается при решении той или иной практически или теоретически значимой проблемы.

Внешний результат можно увидеть, применить в реальной практической деятельности.

Внутренний результат — опыт деятельности — становится бесценным достоянием учащегося, соединяя в себе знания и умения, компетенции и ценности.

На долю учителя остается трудная задача выбора проблем для проектов, а проблемы эти можно брать только из окружающей действительности, из жизни.

В работе используется и проблемно - поисковый метод, когда ребёнок в ходе экспериментов и практической деятельности находит ответы на интересующие его вопросы. Практические работы проводились после изучения тем: «Блюда из зерна», «Что и как можно приготовить из рыбы» и носили обобщающий характер.

Использование разнообразных форм организации учебных занятий позволяет активизировать познавательную деятельность младших школьников. В рамках программы «Правильное питание - залог здоровья» учащиеся не раз посещали районную детскую библиотеку, историко-краеведческий музей. Ребята узнали о культуре быта, укладе жизни кубанского казачества, о посуде, продуктах питания и блюдах русской кухни.



Мы совершили экскурсию на страусиную ферму и пасеку. Учащиеся не только получили ценную информацию о пользе меда, узнали о его целебных свойствах, увидели, как его получают, но и попробовали разный мед.

В рамках образовательного проекта «Хлеб всему голова. Хлеб – главное богатство России» мы посетили муниципальное телевидение «Стимул», где просмотрели репортаж об уборке зерновых и овощных культур, побывали на хлебопекарне и увидели весь процесс приготовления хлебобулочных изделий.

При реализации программы ребята были вовлечены в творческую деятельность, результатом которой явились рисунки, стенгазеты, поделки, стихи, сочинения, собственное меню, рецепты полезных для здоровья блюд и напитков, презентации: «Изготовление йогурта», «Русский пряник», «Блины», «Пирог», «Про каши». Это отражало их личное отношение к вопросам правильного питания здорового питания.



В рамках проведения праздника «Масленица» учащиеся совместно с родителями пекут блины. Каждый год они проявляют свои фантазии, удивляя всех аппетитным блюдом и вкусовыми качествами, используя всевозможные продукты для начинки блинов, пирогов.



Как на масленой неделе
Из печи блины летели.
Ой, блины, блины, блины
Вы блиночки мои.
Мы давно блинов не ели,
Мы блиночков захотели.
Ой, блины, блины, блины
Вы блиночки мои.

1. Блины с начинкой из яиц Состав: 4 яйца, 50 гр. зеленого лука, 5-10 гр. укропа, соль. Отварить 4 яйца. Натереть вареные яйца на терку. Обжарить зеленый лук 50 гр. Укроп 5-10 гр. Соль по вкусу.

2. Грибная начинка в блины Состав: 500 гр. грибы, 2 шт. репчатого лука, соль, перец. Обжарить грибы 500 гр., обжарить репчатый лук 2 шт. среднего размера, соль и перец по вкусу.





Важно отметить, что проектная деятельность в начальной школе осуществляется под руководством учителя или родителей, а дети, в рамках учебной и внеучебной деятельности, реализуют собственные идеи, проводят исследования, обобщают и представляют полученные результаты.

Темы детских проектных работ лучше выбирать из содержания учебных предметов или из близких к ним областей. Проблема проекта или исследования должна быть в области познавательных интересов учащихся и находиться в зоне их ближайшего развития. Длительность выполнения проекта целесообразно ограничить одним уроком или одной-двумя неделями в режиме урочно-внеурочных занятий. Раз в полугодие проводятся долгосрочные коллективные проекты. Их результатом могут быть праздники, ярмарки, фестивали, концерты.



В школе есть учебно-опытный участок. У каждого класса есть своя грядка. Где дети выращивают овощи, проводят наблюдения и эксперименты. Кроме того несколько лет назад силами учеников и родителей был посажен сад. Теперь в рацион питания включены свежие фрукты и овощи, выращенные детьми. Ежегодно осенью проводится выставка Урожая.

Цели выставки: показать, что необходимые для правильного питания экологически чистые продукты: овощи и фрукты, можно вырастить самостоятельно. В 2018 году экспозиция выставки была представлена в г. Краснодаре (1 место).

Предварительная подготовка: каждой группе узнать об овощах, из какой страны они попали к нам в Россию, подготовить сообщения. Узнать историю происхождения слов: картофель, помидор, морковь, огурец, тыква.

Работа в группах очень интересна детям, так как они ближе узнают друг друга, учатся общаться, учитывая интересы товарища.



Залог здоровья, это не только правильное и рациональное питание , но и физкультура. Поэтому одной из тем исследования учащихся могут быть физминутки «Грибочки», «Рябинка», «Каравай», «Апельсин» и другие для использования их на занятиях по программе «Правильное питание - залог здоровья».

Физминутка по сказке «Репка»

В огороде дедка репку посадил (присели)
И водой из лейки репку он полил
(тихонько поднимаемся)
Расти, расти, репка, и сладка, и крепка
(тянемся вверх на носочках)
Выросла репка всем на удивленье
(подняли плечики)
Большая – пребольшая,
всем хватит угощенья (руки в стороны)
Выросла репка и сладка, и крепка
(тянемся вверх на носочках)
Выросла репка и сладка, и крепка
(тянемся вверх на носочках)



В ходе занятий большое значение имеет исследовательский метод обучения. Учащиеся самостоятельно проводят исследования витаминного состава различных продуктов питания (фруктов и овощей), определяют виды рыб, съедобные и несъедобные растения, ягоды, грибы нашей местности. Итог работы – выступление перед учащимися начальной школы, в детском саду. Результат семейных исследований – приготовление и дегустация блюд, написание сообщений и рефератов. (Реферат о пользе капусты прилагается).



В работе используется и проблемно - поисковый метод, когда ребёнок в ходе экспериментов и практической деятельности находит ответы на интересующие его вопросы. Практические работы проводились после изучения тем: «Блюда из зерна», «Что и как можно приготовить из рыбы» и носили обобщающий характер.

Так как наши учащиеся казачата, то на проводимые мероприятия часто приходят казаки. Они знакомят нас с историей казачества, жизнью и укладом казаков. В этот раз казаки угощали

детей и родителей ухой, сваренной по старинному рецепту, и вкусной рассыпчатой кашей с курагой, черносливом и изюмом..



При изучении программы «Правильное питание – залог здоровья» самым результативным способом усвоения знаний является применение **технологии «обучения в сотрудничестве»**. При обучении в сотрудничестве особое внимание уделяется групповым целям и успеху всего коллектива, который может быть достигнут только в результате самостоятельной работы каждого члена группы в постоянном взаимодействии с другими ее членами при работе над темой (проблемой, вопросом), подлежащей изучению. Задача каждого ученика состоит не только в том, чтобы сделать что-то вместе, но и в том, чтобы узнать что-то вместе, чтобы каждый участник команды овладел необходимыми знаниями, сформировал нужные навыки. Одной из составных частей технологии «обучения в сотрудничестве» является взаимодействие учащихся и их родителей в процессе изучения материала, проектно-исследовательской деятельности, в коллективно-творческих делах.

Главная идея обучения в сотрудничестве может быть сформулирована так:
учиться вместе, а не просто что-то выполнять вместе.

Основные принципы обучения в сотрудничестве:

- **Взаимозависимость членов группы**, которую можно создать на основе:
 - единой цели, которую можно достичь только сообща;
 - распределенных внутригрупповых ролей, функций;
 - единого учебного материала;
 - общих ресурсов;
 - одного поощрения на всех.
- **Личная ответственность каждого.**

Каждый участник группы отвечает за собственные успехи и успехи товарищей.

➤ **Равная доля участия каждого члена группы.** Совместная учебно-познавательная, творческая и другая деятельность учащихся в группе на основе взаимной помощи и поддержки достигается, как правило, либо выделением внутригрупповых ролей, либо делением общего задания на фрагменты.

➤ **Рефлексия** – обсуждение группой качества работы и эффективности сотрудничества с целью дальнейшего их совершенствования.

Диагностика:

Провели опрос учащихся 1- 2 классов:

- ✓ Что вы больше всего любите печенье и конфеты или фрукты и овощи?
- ✓ Какие овощи самые любимые?
- ✓ Как часто вы употребляете овощи?
- ✓ Какую пользу они приносят человеку?

По собранным сведениям (в опросе участвовало 112 человек) сделали вывод, что все знают овощи и фрукты полезны для человека. Не очень любимыми оказались: зелень, свекла и капуста. Овощи и фрукты употребляют ежедневно 88 % опрошенных, 12 % - не очень часто.

Поинтересовались у взрослых (в опросе участвовало 82 человека):

- Употребляете ли в пищу овощи и фрукты?
- С какой целью?
- В каком виде чаще?

Проведенный тест показал, что употребляют в пищу овощи и фрукты 100 %. С целью утоления голода 80 %. Чаще употребляют в тушеном, вареном, консервированном виде. Наиболее часто в свежем виде употребляют яблоки, груши и бананы.

В результате последнего исследования выявлено, что у детей в рейтинге любимых продуктов питания более высокое место заняли молочные продукты (72%), каши (86%), фрукты, овощи и соки (96%). Ребята реже стали называть в качестве любимых продуктов кондитерские изделия, чипсы, сухарики, газированные напитки, значительная часть детей относит их к числу опасных продуктов. Увеличилось количество детей, ежедневно употребляющих молочные продукты, сливочное и растительное масло, каши, соки, рыбу. Родители отмечают, что дети стали есть разнообразную полезную пищу, меньше стали есть сладкое. Соблюдают режим питания, поэтому меньше жалоб на желудочно-кишечный тракт.



Вывод: Современная ситуация в российском обществе требует обязательного просвещения детей и родителей в вопросах культуры питания. Общеобразовательная школа вполне способна решить эту задачу с помощью программы «Разговор о правильном питании».

Многолетний опыт реализации программы "Разговор о правильном питании" убедительно продемонстрировал её эффективность. Как показывают опросы родителей, программа "Разговор о правильном питании" позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Дети самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона.

Представленная мной система реализации программы «Разговор о правильном питании» показала максимальное вовлечение детей и их родителей в поисковую и творческую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, умений организации меню школьника начальных классов, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей нашего региона, о чём свидетельствуют рисунки, плакаты, сообщения, презентации самих участников занятий.

Более того, по признанию большинства родителей, программа "Разговор о правильном питании" оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав их более эффективными и полезными.

Опыт работы по программе «Разговор о правильном питании» оказался полезным для каждого из нас. Результаты опросов родителей и учащихся свидетельствуют о том, что данная программа реально способствует организации рационального питания не только школьника, но и всей семьи. Меняются привычки детей, связанные с питанием, родители с большей ответственностью подходят к составлению меню. Я убеждена, что программа "Разговор о

правильном питании” решает не только задачи здоровьесбережения, но и способствует развитию личности ребенка в целом. Эффективность этого курса проверена и подтверждена на практике. Охват горячим питанием детей моего класса составляет 98%. А количество детей с заболеваниями ЖКТ постоянно снижается. Успешная реализация этой программы дает право рекомендовать учителям начальных классов использовать ее в своей работе.

Впереди ещё много педагогических открытий и творческих находок, но главная моя задача как учителя состоит в том, чтобы каждое проведенное занятие приносило детям чувство удовлетворения, радость познания и откровенное желание сохранить своё здоровье как главную ценность человека.

Народная мудрость гласит: «Здоровье не купишь, его разум дарит».