ИНФОРМАЦИЯ

о реализации программы «Разговор о правильном питании»

В нашей школе реализуется мероприятия в рамках программы «Разговор о правильном питании», так как он позволяет формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью, осваивать навыки правильного питания, формировать представления о правилах этикета, пробуждать интерес к народным традициям.

Актуальность заключается и в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Опыт работы показал, что программа «Разговор о правильном питании» эффективна, актуальна, её создание вызвано временем, благодаря ей дети  осваивают основы здорового образа жизни, поэтому вооружение школьников информацией о правильном питании является одним из ведущих условий их гармоничного развития.

Цель: формирование у детей  основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Исходя из поставленной цели, были сформулированы следующие задачи:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;

- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;

- научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;

- практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;

- необходимость и достаточность предоставляемой информации — детям предоставляется только тот объем информации, касающийся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;

 - вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;

- культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;

- социально-экономическая адекватность - предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семье учащихся.

Новизна программы «Разговор о правильном питании» заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер,  актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка самостоятельную или в коллективе.

В качестве организации занятий используются следующие формы: сюжетно-ролевые игры, чтение по ролям, рассказ по картинкам, выполнение самостоятельных заданий, игры по правилам - конкурсы и викторины, мини-проекты, совместная работа с родителями.

Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы - непременное условие для успешной реализации задач программы «Разговор о правильном питании».

Содержание программы курса «Разговор о правильном питании» отвечает следующим принципам:

- научная обоснованность и достоверность – содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;

- практическая целесообразность – содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;

- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учётом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;

- вовлеченность в реализацию Программы родителей обучающихся;

- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран;

- возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения возрастным, физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков.

Тематика программы курса «Разговор о правильном питании» охватывает различные аспекты рационального питания: разнообразие питания, гигиена питания и приготовления пищи, режим питания, рацион питания, традиции и культура питания, этикет.

В текущем учебном году изучаются темы «Из чего состоит наша пища», «Здоровье в порядке - спасибо зарядке», «Закаляйся, если хочешь быть здоров», «Как правильно питаться, если занимаешься спортом», «Где и как готовят пищу», «Блюда из зерна», «Молоко и молочные продукты», «Что можно есть в походе» и другие.

Данные темы способствуют воспитанию правильных привычек, учат выбирать полезные продукты, помогают заботиться о собственном здоровье, воспитывают культуру питания. Занятия проводятся в занимательной форме. Среди них такие: путешествия, сюжетно-ролевые игры, игры-соревнования, игры-эстафеты, игры-обсуждения, конкурсы.

Детям интересно «накрывать стол», определять меню, проводить наблюдения. Они учатся рассуждать, общаться, делать выводы.

В конце учебного года состоится (дистанционно) итоговый праздник здоровья «Олимпиада Здоровья» (наши итоги).

Внедрение программы «Разговор о правильном питании» помогает детям не только узнать о полезных свойствах продуктов и блюд, режиме и гигиене питания, но и помогает освоить умения и навыки здорового образа жизни.