

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Школа-интернат №4 для обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья» г. Перми

Проект:

«Формирование навыков здорового питания у детей»

Нежелская Анастасия Валерьевна,
учитель начальных классов

Пермь 2020 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, спреями, 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 неблагоприятной 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 лично-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 2020г. – декабрь 2021 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 2020 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 2020 г. – октябрь 2021 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 рождения».

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 2021 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 обучающимися:

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 работы 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 здоровьесориентированной деятельности в школе путём введения оптимальных технологий обучения здоровому образу жизни.