

Программа внеурочной деятельности «Секреты здорового питания» как средство формирования личностных результатов младших школьников

Тисленко Н.А.,
учитель начальных классов
МОУ лицей № 9 Дзержинского района

В конвенции о правах ребёнка подчёркивается, *что современное образование должно стать здоровьесберегающим*. В законе РФ «Об образовании» *сохранение и укрепление* здоровья детей выделено в приоритетную задачу. Школьник должен расти здоровым, физически крепким и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психическое развитие, *питание* занимает ведущее место. Поэтому под руководством профессора Юрия Владимировича Науменко из ВГАПК и ПРО мною была разработана программа дополнительного образования **«Секреты здорового питания»**.

В основе моей программы - авторская программа Марьяны Михайловны Безруких «Разговор о правильном питании», разработанная в институте физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования.

Целью программы является **совершенствование знаний об организации правильного питания, направленного на сохранение и укрепление здоровья и формирование личности, владеющей культурой и навыками здорового питания**.

Исходя из *цели*, можно выделить следующие *задачи*:

- . формирование знаний о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовность 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;
- . расширение знаний об истории и традициях своего народа, связанных с питанием и здоровьем;

- . проведение социометрических исследований к организации и качеству питания среди учащихся;
- . просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей.

Необходимость программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков), формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании. Данная программа позволяет дополнить и уточнить знания детей о сохранении ими здоровья, как главной человеческой ценности.

Актуальность программы обусловлена новыми социально-экономическими условиями, требованиями к результатам образования в соответствии с ФГОС. Это ориентация на выполнение требований к содержанию программ дополнительного образования младших школьников, а также на ориентацию и дополнение содержания предметных программ в изучении курса литературного чтения, окружающего мира, технологии, изобразительного искусства. Программа привлекает семьи в качестве партнёров в образовательном процессе. Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей и родителей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить в столовой, дома и в гостях. Занятия проходят в форме: беседы «Зачем вообще нужно разнообразное питание?», «Что нужно есть, если хочешь стать сильнее», рассказа «Как обстояли дела с разнообразным питанием у наших предков?», сюжетно-ролевой игры «Мы идём в магазин», игры-соревнования «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина», конкурса «Витаминная семейка», викторины «Всегда ли нужно верить рекламе?», ярмарки «Бабушкины рецепты», аукциона «Правильное питание», конкурса рисунков «Неполезные продукты», плакатов, буклетов, кроссвордов. Конкурс «Салфеточка». Детям предлагается придумать и сделать подставку для салфеток. Просмотр и коллективное обсуждение презентации «История возникновения столовых приборов», «Как питались на Руси и в России». Подвижная игра «Накрой на стол». Театрализация «Знаешь ли ты правила этикета за столом»? Инсценировка, в которой задействованы родители «Сказка о Ване Сидорове,

Агенте 002 и правилах питания». Приготовление простых витаминных салатов. Экскурсия «Необычное кулинарное путешествие». Популяризация данной программы осуществляется волонтерским движением «Секреты здорового питания», созданным учениками моего класса. Они ведут активную работу по реализации данной программы среди обучающихся лица, их родителей.

Новизна данной программы в рамках ФГОС заключается, прежде всего, в подходе к проблеме формирования личности ожидаемых результатов и способах определения их результативности. Элементом новизны является использование методики отслеживания достижения личностных результатов дополнительной образовательной программы. Результаты необходимо рассматривать на трёх уровнях: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные результаты: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты: готовность слушать собеседника и вести диалог, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.

Предметные результаты: знать режим питания, правила гигиены, правила этикета, простейшие рецепты; правильно питаться, оценивать свой рацион и режим питания, беречь своё здоровье, представлять результаты своей творческой работы на конкурсах, зачётных мероприятиях.

Реализация программных мероприятий позволяет решить ряд социальных проблем, направленных на создание условий для организации рационального, сбалансированного питания детей:

1. Снижается уровень алиментарно-зависимых заболеваний среди детей.
2. Стабилизируется и снижается удельный вес заболеваемости детей с хронической патологией.
3. Улучшаются показатели физического развития детей.
4. Повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям, воздействию неблагоприятных факторов среды.
5. Улучшаются показатели успеваемости школьников.

6. Расширяются знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
7. Повышается уровень информированности родителей в вопросах организации здорового питания.
8. Повышается уровень культуры приёма пищи.
9. Соблюдается режим питания.

Результативность программы определяется участием в конкурсных мероприятиях и реализации проектов по данной проблеме. Продуктом проекта о здоровом питании стала книга «Правильное питание» и информационный буклет.

Данная программа напечатана в методическом пособии «Мастер –класс учителя начальной школы». Занятие в рамках внеурочной деятельности «Путешествие по Стране здорового питания» опубликовано в книге «Портфолио школьника».

Обобщив трёхлетний опыт работы по реализации программы, можно отметить следующие параметры результативности как снижение заболеваемости среди детей.

Трёхлетний опыт реализации программы "Секреты здорового питания" убедительно продемонстрировал её эффективность. Как показывают опросы педагогов и родителей, программа "Секреты здорового питания" позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определённые вкусовые предпочтения. Дети самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Более того, по признанию большинства родителей, программа "Секреты здорового питания" оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав его более эффективным и полезным.

Следовательно, программа способствует достижению учащимися личностных результатов на основе развития у них учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу, ориентирует детей на самостоятельный выбор действий (поступков), связанных со здоровьем, на понимание ими необходимости правильного питания, формирует у них установку на здоровый образ жизни.