

МОУ «Пионерская СОШ»
Садекова Мария Михайловна,
учитель начальных классов,
первая квалификационная категория

Реализация курса внеурочной деятельности «Разговоры о правильном питании» (из опыта работы)

*Здоровый человек –
самое драгоценное произведение природы.*
Томас Карлейль

Здоровье человека – проблема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становится первостепенной. С введением Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования главным для учителя начальных классов стал поиск новых технологий обучения, направленных на здоровьесбережение школьников.

По наблюдениям нашего школьного медицинского работника уже в первый класс ученики приходят в школу со 2 и 3 группами здоровья. По результатам медицинских осмотров только 10% школьников практически здоровы, а более 30% имеют одно или несколько хронических заболеваний. В школьной статистике лидируют заболевания пищеварительной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата, снижение зрения.

Почему происходит ухудшение здоровья? Одной из причин является убеждение педагогов и родителей в том, что самое главное для детей – это хорошо учиться.

В то же время все понимают, что школьник, испытывающий проблемы со здоровьем, труднее осваивает программу. Из чего же складывается общее здоровье ребенка:

- в физическом плане – ребёнок умеет преодолевать усталость, успешно справляется с учебной нагрузкой;
- в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;
- в эмоциональном плане – ребёнок испытывает яркие эмоции (удивление, восхищение), но в то же время уравновешен, способен управлять ими;
- в интеллектуальном плане – он проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение;

- в нравственном плане – ученик признаёт основные общечеловеческие ценности.

Дети – будущее России. Здоровье ребёнка во многом зависит от правильного и здорового питания. Осознавая важность данного вопроса, компания «Нестле» приняла решение о создании и внедрении программы, которая в доступной и интерактивной форме обучала бы младших школьников правилам и принципам правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Основная цель программы — помочь родителям вырастить своих детей здоровыми и счастливыми. К 2023 г. инициатива компании была поддержана в 16 странах мира и охватила 50 млн детей. В Российской Федерации программа разработана Институтом возрастной физиологии Российской академии образования. В 2023-2024 учебном году в реализации программы принимали участие 60 регионов нашей страны, около 1, 5 миллионов школьников.

Реализация программы предполагает:

- 1) вариативность при выборе площадок для реализации,
- 2) вариативность способов реализации,
- 3) связь с учебными предметами начального общего образования «Окружающий мир», «Технология», «Математика», курса внеурочной деятельности «Функциональная грамотность».

В нашей школе **программа «Разговор о правильном питании»** реализуется как курс внеурочной деятельности в 1 и 2 классах.

Поделюсь опытом своей работы по реализации этого курса.

Каждое занятие начинается с физкультминутки, которая длится 2-3 минуты. Мы настраиваемся на положительные эмоции, бодрость, проявляем двигательную активность, а затем ребята выполняют игровые интерактивные, практические задания. Если тема вызывает особый интерес у ребят, мы посвящаем ей несколько занятий. Постоянная смена видов деятельности: устная и письменная работа, игровые моменты - помогают поддерживать интерес и предупредить быстрое утомление, ведь чаще всего эти занятия проходят в конце дня.

Например, при изучении тем «Повторение правил питания», «Путешествие по улице Правильного питания» мы с ребятами пришли в нашу школьную столовую с целью узнать, какие варианты завтрака утверждены в школьном меню. Затем в классе, работая в группах, обсудили,

какими полезными продуктами можно разнообразить утренний прием пищи. Дети активно предлагали идеи, рисовали рисунки, обменивались мнениями. С итоговым предложением красочного вкусного полезного завтрака группа ребят поделилась с заведующей столовой. Нам пообещали рассмотреть данные варианты и постепенно вводить их в рацион питания школьников.

Продуктивным стало занятие «Продукты для ужина». В теоретической части мы обсудили значимость ужина как обязательного компонента питания, провели беседу с медицинским работником школы о пользе витаминов, о том, какие овощи и фрукты самые полезные. Затем прошла ролевая игра «Вся семья в сборе на ужин». Второклассники определили ответственных за приготовление блюд ужина, затем под присмотром учителя самостоятельно чистили и нарезали овощи, принесенные из дома, делились ими друг с другом, обсуждали варианты защиты своего варианта полезного ужина. Ребятам была предоставлена возможность в игровой форме рассказать про свой творческий кулинарный опыт, вспомнить какие витамины содержатся в их ужине, какую пользу он принесет детскому организму.

Изучая тему «Посадка лука», мы с ребятами провели целое исследование. Познакомились с материалом о проращивании лука, о различных названиях и видах лука, о пользе данного овоща. Затем приступили к самому процессу: выбрали емкость, отобрали посадочный материал, зафиксировали время посадки лука, выбрали в классе благоприятное место для его проращивания. Ребята почти каждый день заглядывали в свои стаканчики, проверяли уровень воды, наблюдали, не проклюнулись ли первые зеленые листики. Радовались зеленым перышкам! Через две недели наши росточки были уже длинные, ребята с удовольствием их пробовали!

Одно из важнейших условий эффективной реализации программы – поддержка родителей.

Часть заданий курса ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Например, изучая тему «Значение жидкости в организме», мы провели беседу о пользе и ценности разнообразных напитков. В видео на уроке была представлена сравнительная информация о пользе и вреде свежего и магазинного сока. Затем посмотрели видеосюжет о том, как одна из учениц класса вместе со своей мамой приготовила дома свежавыжатый сок. Ребятам было дано задание: попробовать в домашних условиях повторить опыт своей одноклассницы, а затем обменяться впечатлениями,

эмоциями. Ребята справились с заданием, узнали, что соки бывают не только вкусными, полезными, но и имеют разное значение для нашего организма. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных праздников, конкурсов, викторин по темам курса. Именно они отвечают за соблюдение режима дня, режима питания, следят за физическим здоровьем своего ребенка.

Ребятам очень нравится путешествовать, и практически каждая наша поездка проходит совместно с родителями. В рамках изучения темы «Молоко и молочные продукты» мы организовали образовательную поездку в СПК «Килачевский». Организаторы экскурсии смогли организовать ее так, чтобы дети не только видели, слышали, но и были участниками всего происходящего. От соприкосновения с животными ребята испытали теплые чувства, на лицах были счастливые улыбки. Обратная связь с родителями в родительском чате тоже была бесценной, ведь я услышала много слов благодарности за экскурсию! Дети весь вечер делились впечатлениями с родителями, а на уроках окружающего мира долго вспоминали поездку.

В рамках образовательной поездки в г. Реж второклассники побывали на мастер-классе по изготовлению пиццы. Существует интересный факт, что регулярное занятие тестопластикой благотворно влияет на совершенствование мелкой моторики рук, является стимулом развития центральной нервной системы и всех психических процессов (воображения, памяти, внимания, мышления). Это способствует успешной социализации ребенка, развитию его культуры общения. Дети самостоятельно раскатывали тесто, выбирали полезные ингредиенты и украшали пиццу своими руками. Дети были счастливы, получили море положительных эмоций, это очень важно для эмоциональной составляющей здоровья. Когда делаешь сам, это по-особому вкусно и полезно.

Завершено изучение курса «Разговоры о правильном питании», значит можно подводить итоги:

- полученные знания позволили ученикам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- ребята смогли оценивать свой рацион, режим питания, режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

Кроме этого, каждый из моих второклассников получил практический опыт в приготовлении блюд, доступных по возрасту, в игровой форме получить важные для жизни знания.