

**Проект
оздоровительного воспитания обучающихся
«Правильное питание»**

Цель проекта: Сформировать у школьников основы рационального питания, способствовать воспитанию у детей культуры здоровья, формировать осознание ими здоровья как главной человеческой ценности.

Формы реализации: уроки, внеклассные мероприятия. Конкурсы.

Специфика содержания: реализация в единстве воспитательных задач по патриотическому воспитанию. Воспитанию здорового гражданина современного общества.

Возраст участников: 6,6 – 17 лет

Сроки реализации программы: 5 лет (2015 – 2020)

Ожидаемый результат: активизация познавательной активности в получении теоретических и практических навыков, формирующих представление о здоровом человеке.

1. Актуальность

Совершенно очевидно, что современный российский школьник – не самый здоровый ребенок в мире. В стране идет регресс в состоянии здоровья и физическом развитии детей. Согласно статистическим данным за время обучения в школе у обучающихся в три раза возрастает заболеваемость органов пищеварения.

На ухудшение здоровья школьников оказывают влияние многие факторы. Одним из них является проблема рационального питания. Недостаточное питание может привести к истощению, развитию малокровия, появлению гиповитаминозов, частым заболеваниями острыми респираторно-вирусными инфекциями.

Нарушения питания могут отрицательно сказаться и на функции сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, высшей нервной деятельности ребенка.

Осознавая важность данного вопроса, было принято решение о создании и внедрении в реализацию данного проекта, который в доступной и интерактивной форме обучал бы школьников правилам и принципам правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Настоящий проект соответствует русским кулинарным традициям и помогает подрастающему поколению сделать выбор в пользу полезных для здоровья продуктов питания.

Реализация проекта предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей, а также активное вовлечение в работу родителей. Ведущая идея проекта – общая культура здоровья личности, важность правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья, учет традиций питания национальной русской кухни.

2. Целевое назначение проекта

- Формирование у школьников представления о необходимости заботы о своем здоровье и в первую очередь о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

- Формирование у школьников основ рационального питания.
- Содействие воспитанию у детей культуры здоровья, формирование осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.
- Стимулирование процесса гражданской социализации школьников.
- Воспитание гордости за свою Родину, родной край, преданности национальным традициям.
- Воспитание толерантности в межэтническом общении с представителями различных национальностей.
- Пропаганда здорового образа жизни и практическая реализация мероприятий по оздоровлению молодежи.

3. Задачи проекта

- Воспитывать нравственность, культуру питания как основу здорового образа жизни.
- Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.
- Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.
- Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.
- Формировать представление об обеде как обязательном компоненте рациона питания и его структуре.
- Познакомить детей с вариантами полдника; дать представление о значении молока и молочных продуктов.
- Формировать представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.
- Сформировать представление о значении воды для организма человека, ценности разнообразных напитков.
- Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
- Познакомить детей с разнообразием овощей, фруктов и ягод, их значением для организма.
- Познакомить обучающихся с полезными блюдами для праздничного стола.
- Знакомить с традициями и бытом русского народа, национальной русской кухни.

4. Концептуальные направления

Рациональное питание – это, по существу. Соблюдение трех основных принципов:

1. Соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме).
2. Удовлетворение потребности организма человека в определенном количестве и соотношении пищевых веществ.
3. Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии.

Исходя из этого, реализация проекта по оздоровительному воспитанию осуществляется по следующим концептуальным направлениям.

- **Соблюдение режима питания**

В содержание деятельности работы в этом направлении входит разъяснительная работа о важности соблюдения режима питания детей и взрослых. Необходимо объяснять,

что ребенку как растущему организму нужно есть 4-5 раз в день, перерыв между приемами пищи должен быть не более 3-3,5 часов.

Если время завтрака, обеда и полдника соблюдается изо дня в день, организм начинает заранее готовиться к приему пищи, благодаря чему пища лучше переваривается и усваивается. Соблюдение режима питания – лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

▪ **Полноценное и качественное питание**

В содержание деятельности работы в этом направлении входит разъяснительная работа о составе нашей пищи. Особое место в рационе питания занимают белковые продукты. На завтрак и ужин детям лучше предложить молочные блюда, каши, сваренные на молоке. Они удовлетворяют потребность ребенка в белке, легко усваиваются организмом.

Мясная пища тоже нужна детям, но лучше, если блюда мяса ребенок съест во время обеда. Избыток мясной пищи так же вреден, как и ее недостаток. Блюда из круп – основные источники углеводов.

Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Последнее очень важно для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта. Много витаминов и углеводов содержится в растительной пище. Овощи и фрукты необходимы ребенку каждый день.

Для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры, поэтому салаты заправляют растительным маслом, майонезом или сметаной, сливками.

▪ **Баланс энергии**

В содержание деятельности работы в этом направлении входит разъяснительная работа о том, что питание ребенка должно соответствовать ежедневным суточным энергетическим затратам организма.

Количество калорий, необходимых человеку, во многом зависит от его образа жизни. Если человек мало двигается, у него накапливается лишний вес.

Причем полнота не является фактором крепкого здоровья, она свидетельствует о том, что не соблюдается режим питания, используются высококалорийные, но малополезные продукты.

Каким должно быть питание мальчика или девочки, занимающихся спортом? Эти дети тратят много энергии и нуждаются в продуктах, содержащих много белков и углеводов: мясе, рыбе, молоке и твороге. Если тренировки проходят в вечернее время, на ужин лучше приготовить легкие калорийные блюда.

5. Рекомендуемые формы реализации проекта

1. Уроки биологии
2. Уроки окружающего мира в начальной школе
3. Уроки здоровья
4. Преподавание курса «Основы здорового образа жизни» в программе «Правильное питание» (1-4 классы)
5. Воспитательные мероприятия
6. Классные часы
7. Беседы
8. Творческие конкурсы
9. Ярмарки
10. Традиционные русские праздники
11. Конференции

12. Экскурсии

6. Предполагаемые мероприятия по реализации проекта с учетом возрастных особенностей детей

Уровень детей	Мероприятия
1-4 классы	<ul style="list-style-type: none">- сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»- игра-соревнование «Разложи продукты»- текст «Самые полезные продукты»- игра «Чем не стоит делиться»- демонстрация «Удивительные превращения пирожка»- конкурс «Самая вкусная и полезная каша»- викторина «Печка в русских сказках»- праздник хлеба- кроссворд «Молоко»- игра «Объяснялки»- конкурс рисунков о полезных продуктах- конкурс поделок из пластилина
5-8 классы	<ul style="list-style-type: none">- практическая работа «определи вкус продукта»- игра «Посещение музея воды»- праздник чая- игра «Меню спортсмена»- игра «Угадай мелодию»- игра «Морские продукты»- игра «Вкусные истории»- практическое занятие «Проращивание лука и овса»- КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»- составление книжки «Витаминная азбука»- конкурс поэтов (стихи о фруктах и овощах)- конкурс рисунков о полезных продуктах- конкурс поделок из соленого теста»- защита проектов о полезных продуктах
9-11 классы	<ul style="list-style-type: none">- игра «Приготовь традиционное русское блюдо»- урок-презентация соевых продуктов- праздник - «капустник»- праздник - «арбузник»- конкурс газет, плакатов, освещающих темы правильного питания- изготовление панно, поделок из природных материалов

7. Предполагаемые результаты реализации проекта

1. Формирование высокого уровня самосознания, самодисциплины.
2. Осознание школьниками принципов рационального питания, роли основных пищевых веществ и пищевой ценности различных продуктов, формирование необходимых знаний о пищеварении, о заболеваниях, связанных с нарушением рационального питания, об отношении к новым методам питания.
3. Знакомство с прогрессом в науке и питании, разнообразием и противоречивостью разных теорий о питании.

4. Получение знаний, умений и навыков в правильном приготовлении домашней пищи.

8. Механизм и условия реализации проекта

Координацию деятельности по реализации проекта «правильное питание» осуществляет администрация МОУ СОШ с Пугачево, которая:

- готовит и выносит на рассмотрение рекомендации, аналитические материалы, предложения по вопросам оздоровительного воспитания школьников;
- обеспечивает оперативное руководство ходом реализации проекта;
- обобщает, анализирует и разрабатывает рекомендации по совершенствованию оздоровительной программы.

Условия реализации

- уверенность заинтересованных лиц в необходимости реализации целей и задач проекта;
- скоординированная деятельность ответственных за исполнение основных этапов программы;
- опора на богатейший опыт русского народа, национальных традиций и русской национальной кухни;
- создание и укрепление материально-технической базы школы.

9. Оценка эффективности реализации проекта

Воспитательный эффект:

- формирование нравственных, морально-волевых качеств;
- формирование понимания правильного полноценного питания как основы развития здорового ребенка;
- формирование необходимости рационального питания. Стремления вести здоровый образ жизни;
- формирование патриотического сознания. Верности русским традициям.

Социальный эффект:

- профилактика вредных привычек, переедания;
- профилактика заболеваний ЖКТ;
- активное вовлечение в работу родителей;
- эстетика питания организация еды в семье.

Оздоровительный эффект:

- систематическое соблюдение школьниками режима дня;
- эффективное оздоровление, рациональное питание;
- приобретение необходимых навыков по приготовлению домашней пищи;
- умение распределять пищевой рацион в течение дня;
- предупреждение пищевых отравлений.

Развивающий эффект:

- активизация познавательной деятельности в различных нетрадиционных системах питания;
- формирование чувства осмысления необходимости полученных знаний, эффективности проводимых практических занятий