

Опыт реализации программы курса внеурочной деятельности «Третьеклассники в лагере здоровья»

Кондрушина Алла Викторовна,
учитель начальных классов
МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №4",
г. Скопин Рязанской области

Эпиграфом своей педагогической деятельности считаю слова выдающегося немецкого философа Эммануила Канта: «Я введу тебя в мир того, каким надо быть, чтобы быть Человеком – Умным, Красивым и Здоровым». А здоровье, как известно, зависит от многих факторов и в первую очередь от правильного и здорового питания.

Три года назад я взяла программу «Разговор о правильном питании» и стала работать со своими первоклассниками.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности для 3 класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

Основная цель курса – сформировать у детей представление об основах рационального питания как составной части здорового образа жизни. Понятно, что для младших школьников ещё не актуально сохранять здоровье, им сложно понять, для чего нужно заботиться о здоровье «смолоду», но они уже знают, что есть полезная и неполезная еда, им встречались случаи аллергии на какие-то продукты, но серьёзного разговора об этом у них не было. Почему какие-то продукты полезны, а другие нет? Что значит правильно питаться? На эти и другие вопросы учащиеся находят ответы на занятиях курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании».

Ценность программы заключается в наличии системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни, которая позволяет сохранить здоровье учащихся в дальнейшем.

Ее актуальность основывается на формировании у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре через сотрудничество семьи и школы, общения в семье и в школе.

В процессе обучения ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами:**

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;

- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Программа состоит из **трех модулей**.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

В 1-2 классе мы с ребятами изучали первую часть программы – «Разговор о правильном питании». Работа по данной программе позволяет обратить внимание детей и их родителей на проблему нерационального питания в современном обществе. Значение изучения программы «Разговор о правильном питании» состоит в том, что воспитание культуры здоровья начинается в раннем детстве и младший школьный возраст является одним из главных этапов ее формирования. Учащиеся начинают больше внимания обращать на то, что они едят, когда едят, какие гигиенические нормы соблюдают при этом, расширяются и углубляются знания детей о продуктах питания, их пользе, разнообразии, вкусовых качествах.

В 3 классе мы изучаем вторую часть программы – «Две недели в лагере здоровья». Содержание занятий позволяет реализовать актуальную задачу современного образования – обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, развитие личностных принципов здорового питания.

Реализация программы «Две недели в лагере здоровья» проходит в рамках занятий дополнительного образования и внеклассных мероприятий в течение всего учебного года. Тематическое планирование программы составлено с учётом объёма изучаемого материала, возрастных особенностей учащихся, их интеллектуальных и творческих возможностей. Данная программа рассчитана на 34 занятия, включающие практические и теоретические занятия. Временные рамки проведения занятий варьируют от 20 минут до 1 часа в зависимости от темы и цели проведения занятий.

Основными образовательными задачами реализации второй части программы являются:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;

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

Реализация программы направлена на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с

эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В процессе работы над реализацией программы «Две недели в лагере здоровья» хорошо себя зарекомендовало «обучение в сотрудничестве», т.к. работа в группах помогает проявиться лидерам, есть возможность распределить обязанности по интересам, узнать что-то новое от других детей. Ребятам понравилось совместно составлять меню спортсмену, сочинять и инсценировать рекламу молока, придумывать сказку о грибах и ягодах.

При обучении в сотрудничестве особое внимание уделяется групповым целям и успеху всего коллектива, который может быть достигнут только в результате самостоятельной работы каждого члена группы в постоянном взаимодействии с другими ее членами при работе над темой (проблемой, вопросом), подлежащей изучению. Задача каждого ученика состоит не только в том, чтобы сделать что-то вместе, но и в том, чтобы узнать что-то вместе, чтобы каждый участник команды овладел необходимыми знаниями, сформировал нужные навыки. Одной из составных частей технологии «обучения в сотрудничестве» является взаимодействие учащихся и их родителей в процессе изучения материала, проектно-исследовательской деятельности, в коллективно-творческих делах.

Главная идея обучения в сотрудничестве может быть сформулирована так: учиться вместе, а не просто что-то выполнять вместе.

Основные принципы обучения в сотрудничестве:

- взаимозависимость членов группы, которую можно создать на основе:
 - единой цели, которую можно достичь только сообща;
 - распределенных внутригрупповых ролей, функций;

- единого учебного материала;
- общих ресурсов;
- одного поощрения на всех;
- личная ответственность каждого;
- каждый участник группы отвечает за собственные успехи и успехи товарищей;
- равная доля участия каждого члена группы. Совместная учебно-познавательная, творческая и другая деятельность учащихся в группе на основе взаимной помощи и поддержки достигается, как правило, либо выделением внутригрупповых ролей, либо делением общего задания на фрагменты;
- рефлексия – обсуждение группой качества работы и эффективности сотрудничества с целью дальнейшего их совершенствования.

Основные формы работы: индивидуальная, групповая, парная, коллективная.

В процессе реализации программы я всегда помнила о существенном правиле: вся работа должна проводиться в системе и в союзе с родителями. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – непереносимое условие эффективности решения поставленных задач.

Я познакомила родителей с целями и задачами программы, её тематикой. Родители получили информацию о необходимости соблюдения режима питания, приняли активное участие в обсуждении вопроса по организации горячего питания в школе.

К концу третьего года обучения родители стали активными участниками в подготовке и проведении эстафет, классных часов, исследовательской и проектной деятельности. Они являются организаторами экскурсий, походов, праздников.

Благодаря участию детей и родителей в совместной деятельности, увеличивается интерес учащихся к изучению правил рационального питания, укрепляется уверенность в своих силах, развивается творческий потенциал школьников, растёт заинтересованность родителей данной темой.

В целях обобщения и систематизации знаний дети совместно с родителями выполняют творческие задания: рисуют плакаты, составляют кроссворды, готовят устные сообщения, сообщения с презентацией.

В ходе реализации программы повысился эмоциональный настрой у ребят на занятиях, качество знаний. Дети смогли осознать важность правильного питания. Дети моего класса могут объяснить: какие продукты полезные и почему; что надо есть, если хочешь быть здоровым и сильным; в каких продуктах можно найти витамины весной и осенью; какую пищу можно найти в лесу; что и как приготовить из рыбы; как правильно накрыть стол; как правильно вести себя за столом.

В результате последнего исследования выявлено, что у детей в рейтинге любимых продуктов питания более высокое место заняли молочные продукты

(78%), каши (84%), фрукты, овощи и соки (96%). Ребята реже стали называть в качестве любимых продуктов кондитерские изделия, чипсы, сухарики, газированные напитки, значительная часть детей относит их к числу опасных продуктов. Увеличилось количество детей, ежедневно употребляющих молочные продукты, каши, соки, рыбу. Незначительно, но снизился уровень заболеваемости.

Как известно, организм ребенка «строится», взрослого – ремонтируется. Если изначально не построить, то и ремонтировать нечего. Давайте будем говорить, кричать, бить во все колокола, что любая проблема ребенка – от простуды до серьезных увечий – может иметь вполне объяснимые причины. Одна из них – неправильное питание.

Так давайте с детства РАЗГОВАРИВАТЬ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ.

Литература

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Методическое пособие «Разговор о здоровье и правильном питании».- М.: Nestle, 2019.- 41с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Методическое пособие «Разговор о здоровье и правильном питании».- М.: Nestle, 2019 . - 80 с.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. , Макеева А.Г. Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья» – М.: Nestle, 2018.- 71с.
4. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании»: <https://www.prav-pit.ru>
5. «Разговор о правильном питании» Электронный ресурс: <https://www.prav-pit.ru> (Дата обращения 20.10.2020)