

# Социально-образовательный проект «За здоровый образ жизни» в начальной школе.

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «здоровый образ жизни», который определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения.

Одним из ведущих факторов, формирующих здоровый образ жизни и способствующих укреплению здоровья младших школьников, является рационально организованное, сбалансированное питание, соблюдение правил культурного питания в семье и школе, пример со стороны родителей и педагогов.

Работа по формированию здорового образа жизни ведется с первого класса в рамках проекта «Будь здоров»

Задачи нашего социально-образовательного проекта:

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- внедрение детьми практических навыков рационального питания (приготовления здоровых завтраков);
- формирование у детей практических навыков выращивания овощей и зелени, приготовления из них полезной пищи;
- информирование школьников о русских народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях русского народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа к культуре и традициям других народов;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Направления программы:

- выращивание полезных продуктов питания и их изучение;
- приготовление простой и здоровой пищи, в том числе из продуктов, выращенных самостоятельно;
- образовательные занятия о здоровом и сбалансированном питании (с акцентом на завтрак).

Ожидаемые результаты для педагога:

- Снижение заболеваемости среди детей.
- Создание благоприятной образовательной среды, способов сохранения здоровья, воспитание и развитие личности.

Для детей:

- Благоприятное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических, нравственных качеств.
- Выработка форм поведения детей, помогающая избежать опасности для жизни и здоровья детей.

Для родителей:

- Сформировать активную жизненную позицию у участников проекта направленную на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для поддержания этой позиции.

Этапы реализации проекта:

**В программе «Будь здоров» заданы «Четыре шага» и «Три направления».**

Из детей, учителей и родителей формируется проектная команда, которая в своей деятельности по осуществлению данной программы движется по 4 шагам:

**1 шаг: «Давай подумаем»:** дети обсуждают и оценивают условия своей деятельности.

**2 шаг: «Давай спланируем»:** планирование по этапам деятельности всех идей и собранной информации, распределение работы членов команды и её итогов.

**3 шаг: «Приступаем к делу»:** Деятельность по проекту.

**4 шаг: «Давай проанализируем»:** мониторинг выполненной работы, оценка достижений и празднование успеха.

Опыт, полученный при реализации 4 шага, может быть перенесён в шаг «Давай подумаем», и цикл программы может продолжиться в новом витке.

Деятельность проектной группы осуществляется в трех направлениях:

**1. Выращивание и изучение здоровой пищи.**

Это направление даёт возможность передать детям знания о происхождении овощей и фруктов, о способах выращивания полезных и съедобных растений.

**1 шаг: «Давай подумаем»:**

Дети обсуждают и оценивают условия своей деятельности по пониманию перспективы выращивания съедобных растений и здоровых семян.

**2 шаг: «Давай спланируем»:**

- выбор местоположения огорода;
- создание плана расположения огородных культур;
- сбор привлекательных идей из журналов и книг, фотографий;
- исследование свойства почвы на огороде;
- обсуждения способов удобрения и полива огородных культур;
- обсуждение дизайна огорода и огородных ограждений;
- планирование осенних и весенних посадок растений.

**3 шаг: «Приступаем к делу»:**

- инструктирование детей по технике безопасности при работе на огороде;
- активное привлечение волонтеров (бывших участников проекта);
- исследование условий посева семян на рассаду;
- выращивание рассады растений;
- весенняя подготовка огорода к высадке растений;
- подготовка семян к посеву в почву;
- высадка рассады и посев семян в почву;
- полив, рыхление и прополка почвы;
- посадка корней и плодов растений для питомника;
- сбор урожая в течение лета и осени;
- осенняя обработка почвы к следующему году;
- ведение «Дневника огородника».

#### **4 шаг: «Давай проанализируем»:**

- мониторинг своей деятельности по выращиванию культурных растений и работе в питомнике по выращиванию здоровых семян согласно записям в «Дневнике наблюдений»;
- оценка выращенного урожая овощей и семян;
- праздники нового урожая;
- написание сочинений по впечатлениям от занятий;
- наметка перспективы нового урожая согласно качеству выращенных семян.

#### **2. Обучение приготовлению пищи.**

Это направление сфокусировано на предоставлении детям знаний и умений, необходимых для приготовления простой здоровой пищи, включая овощи и зелень, выращенные детьми в школе.

##### **1 шаг: «Давай подумаем»:**

Дети обсуждают и оценивают условия своей деятельности по пониманию перспективы приготовления пищи в школьных условиях.

##### **2 шаг: «Давай спланируем»:**

- планирование помещения для приготовления салатов;
- подготовка оборудования для приготовления пищи и сервировки столов;
- инструктирование детей по технике безопасности при приготовлении пищи;
- планирование занятий по приготовлению салатов из овощей:
- выращенных детьми по направлению «Выращивание и изучение здоровой пищи»;
- купленных в овощных магазинах.

##### **3 шаг: «Приступаем к делу»:**

- сбор материала о способах приготовления салатов;
- изучение рецептов приготовления фруктовых, овощных салатов;

- практические занятия с активным привлечением родителей в процесс приготовления салатов;
- занятия с детьми по выработке умения пользоваться ножом при приготовлении салатов, культуре поведения во время приёма пищи;
- мастер классы, повара, родителей и учителя (практическая работа и показ презентаций) по приготовлению салатов, сервировке стола;
- активное привлечение волонтёров (бывших участников проекта) к занятиям по приготовлению салатов;
- составление собственных рецептов салатов детьми и родителями,
- ведение «Дневника рецептов салатов».

#### **4 шаг: «Давай проанализируем»:**

- мониторинг своей деятельности по приготовлению салатов согласно записям в «Дневнике наблюдений»;
- сочинения по впечатлениям от занятий;
- анализ рецептов собственных салатов из фруктов и овощей.

### **3. Завтрак.**

Это направление подчёркивает важность завтрака (дома и в школе) и вырабатывает у детей привычку плотно завтракать.

#### **1 шаг: «Давай подумаем»:**

- дети обсуждают и оценивают условия своей деятельности по пониманию важности завтрака;
- оценивание успеваемости детей завтракающих и незавтракающих дома.

#### **2 шаг: «Давай спланируем»:**

- планирование помещения для приготовления каш;
- подготовка оборудования для приготовления каш и сервировки столов;
- инструктирование детей по технике безопасности при приготовлении каш;

- планирование занятий по приготовлению каш;
- планирование фруктовых добавок к кашам.

### **3 шаг: «Приступаем к делу»:**

- составление рецептов каш и фруктовых добавок к ним;
- практические занятия по приготовлению с активным привлечением родителей в процесс приготовления каш;
- мастер классы, повара, родителей и учителя (практическая работа и показ презентаций) по приготовлению каш, сервировке стола;
- активное привлечение волонтеров (бывших участников проекта) к занятиям по приготовлению каш;
- составление «Идей для завтрака».

### **4 шаг: «Давай проанализируем»:**

- мониторинг своей деятельности по приготовлению каш согласно записям в «Дневнике наблюдений»;
- сочинения по впечатлениям от занятий по приготовлению завтрака;
- анализ собственных меню завтраков.

На занятиях в рамках программы «Будь здоров!» школьники узнают о полезных свойствах продуктов, выращивают овощи, фрукты и зелень и пробуют готовить из них простую и здоровую еду в школе и дома. Благодаря Программе дети пробуют здоровый образ жизни «на вкус» и приобщаются к культуре сбалансированного питания и здорового образа жизни.

## **Формы продуктов проектной деятельности**

### ***1. Праздники.***

Праздникам отводится большая роль в воспитательной работе. У каждого участника формируется активное отношение к ведению здорового образа жизни. Дети младшего школьного возраста эмоциональны, впечатлительны, для них характерны яркость, острота восприятия, стремления к самовыражению.

Темы праздников продуманы, так что, включаясь, дети приобретают знания, навыки.

Дети знакомятся с многообразием овощей и фруктов, разнообразием приготовляемых из них салатов, многообразием полезных заправок, учатся украшать готовые блюда, сервировать стол, формируется положительное, радостное отношение к фруктам, что позволяет больше включать их в рацион питания.

КВН помогает:

- познакомить с полезными свойствами овощей, фруктов и ягод;
- формировать представления о здоровом питании;
- способствовать осознанию необходимости правильно питаться;
- воспитывать полезные пищевые привычки;
- развивать интерес, наблюдательность, воображение, мышление;
- обогащать словарный запас;
- учить работать в коллективе, выслушивать мнения своих товарищей и принимать правильное решение.

## **2. Экскурсии.**

Одной из форм изучения многообразия продуктов, способов их обработки, приготовления и изучения потребления различными слоями общества являются экскурсии. Изучаемый материал дополняется конкретными наблюдениями на экскурсиях, которые помогают выработать правильное представление об окружающей действительности, способствуют расширению кругозора учащихся.

На экскурсиях дети познают откуда к нам на стол попадают продукты питания, технологией обработки.

Были проведены экскурсии в домашнее хозяйство, на хлебозавод, на шоколадную фабрику, музей шоколада, в Свято-Введенский монастырь, где дети познакомились с приготовлением постной пищи.

### **3. Научно-исследовательские работы.**

Учащиеся понимают необходимость повышения культуры здорового образа жизни и самостоятельно пополняют знания в этом направлении. Исследовательская работа позволяет не только самому обратить внимание на бережное отношение к своему здоровью, но и пропагандировать здоровый образ жизни.

Учащиеся оформляют альбомы по здоровому образу жизни, составляют игротеку, презентации, буклеты, пишут стихи, сочинения, заметки в школьную газету.

#### **Прогноз результатов работы по реализации проекта:**

- формирование здорового образа жизни, высокоактивных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у младших школьников;
- улучшение организации здорового питания учащихся;
- постепенное снижение уровня заболеваемости детей школьного возраста;
- введение оптимального режима учебного труда и активного отдыха детей;
- повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;
- снижение уровня тревожности и агрессивности младших школьников.