

Метод проектов как способ формирования здорового образа жизни у младших школьников

Проблема формирования познавательной мотивации возникла давно и до сегодняшних дней является одной из самых актуальных. Уровень познавательной мотивации школьника определяет эффективность решения обучающей, развивающей и воспитывающей задач обучения.

Познавательная активность – это один из важнейших для нас мотивов учения школьников.

Метод проектов строит обучение на активной основе, через целесообразную деятельность ученика, сообразуясь с его личным интересом именно в этом знании.

Социальный проект – практика разного рода волонтерских и иных проектов, где цели ставит педагог, и включает детей в некоторую активность. Осуществляемое педагогическое сопровождение в лучшем случае, на уровне обеспечения понимания и, «сопереживания» происходящему.

Образовательный проект преследует цели освоения предметного материала, является способом углубления понимания, восстановления смыслового контекста по отношению к предметным знаниям. Способ включения детей через систему учебных заданий, имеющих практический компонент.

Социально-образовательный проект – наиболее сложная форма проектной деятельности, которая предполагает включение детей в реальный социальный контекст, его анализ и педагогически обеспеченный выход на собственное действие.

Социально-образовательный проект имеет два фокуса: образовательной технологии и социальной технологии. Для его реализации необходима реальная кооперация со всеми социальными силами, имеющими отношение к разрабатываемой проблеме (теме), так и педагогически обеспеченное понимание и участие со стороны детей.

Социальные образовательные проекты разворачиваются на таком классе проблем, которые не могут быть транслированы детям через систему учебных задач. Требуются иные образовательные и социальные технологии, которые непосредственно ставят ребенка «перед фактом» социальной реальности, и задачей педагога является обеспечение адекватного осознания, рефлексии и, в дальнейшем, организации самостоятельного действия ребенка.

Таким образом, метод социально-образовательного проекта является одним из самых мощных и эффективных средств для использования имеющегося ресурса активности детей и важным воспитательным и обучающим процессом.

Вопросы формирования здоровой личности ребенка интересовали ученых И.И. Брехмана, Л.С. Выготского, Г.К. Зайцева, П.Ф. Лесгафта, Н.И. Пирогова, В.А. Сухомлинского, К.Д. Ушинского. Разработка школьных

программ обучения здоровому образу жизни началась в конце 70-х – начале 80-х гг. двадцатого столетия¹.

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.

Мы считаем, что одним из ведущих факторов, формирующих активный 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.

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).

Темы рабочих проектов и формы работы

1. Классные часы

Цели классных часов:

- 1) Создание условий для становления и проявления индивидуальности обучающегося, его активной позиции.
- 2) Сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья и долголетия.
- 3) Обогащение сознания детей знаниями о рациональном питании.

¹ Педагогика здоровья. Программа и методическое руководство для учителей начальной школы. Л.М. Феррон, Е.О.Смирнова, И.П. Вачков под ред. В.Н. Касаткина – М. Линка-Пресс 2009г.

4) Помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни.

5) Работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и здорового питания.

6) Формирование эмоционально-чувственной сферы и ценностных отношений личности ребенка.

7) Усвоение детьми знаний, умений и навыков, познавательной и практико-созидательной деятельности.

8) Формирование классного коллектива как благоприятной среды развития и жизнедеятельности школьников.

№ п/п	Тематика классных часов	Что формируется
1.	Путешествие в страну «Здоровье»	Мировоззрение о необходимости следить за своим здоровьем, используя здоровое питание, двигательную активность.
2	Разговор о правильном питании	Основные представления и навыки рационального питания, связанные с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда; учить ребенка быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье.
3	Польза и вред сахара	Понятия о целесообразности и количестве употребления сахара; закрепить у детей знания о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.
4.	Хлеб – всей жизни голова	Понятие, что хлеб – исключительно полезный продукт, имеющий огромную пищевую ценность
5.	Здоровое питание	Представления о ценностях здоровья и долголетия.
6.	Рацион питания	Принципы здорового питания; навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона современных исследований.
7.	Здоровье – это единственная драгоценность	Устойчивые навыки здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и качественного питания.
8.	Рецепты здоровья	Понятия «режим питания»

9.	Формирование культуры здорового питания	Понятия: «полезные продукты», «аппетит», «витамины». Представление о различии полезных и вкусных продуктах.
10.	Овощи и фрукты – самые витаминные продукты	Представление о главных источниках витаминов – фруктах, овощах и ягодах и их значение для организма.
11.	Польза витаминов	Представление о влиянии витаминов на здоровье человека.
12.	Витамины – это жизнь	Понятие «витамины», «авитаминоз»; значение витаминов в жизни человека.
13.	Умеем ли мы правильно питаться?	Представления об основных питательных веществах, продуктах, их содержащих, о рациональном питании.

2. Внеклассная работа

Нетрадиционные формы обучения (различные праздники, тематические вечера, ролевые игры, викторины и т.п.), позволяют повысить навыки самообразования, практические умения учащихся, расширить их кругозор.

Занятия теоретического направления, тщательно спланированные по отбору содержания, последовательности изложения.

Цели занятий:

1) Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

2) Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания.

3) Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона.

№	Внеклассное занятие	Что формируется
1.	Роль питания в формировании здорового образа жизни	Стремление учащихся вести здоровый образ жизни.
2.	10 продуктов, которые употреблять в пищу НЕ рекомендуется	Осознание необходимости сохранения собственного здоровья.
3.	Не всё вкусное – полезно	Основные представления о правильном выборе продуктов питания; привычки есть то, что требуется моему организму и полезно, а не то, что хочет, есть человек.
4.	Витаминная азбука	Знания детей об овощах и фруктах как полезных продуктах, содержащих в себе питательные ценности; умение выращивать лук на перо.
5.	Витаминный алфавит	Знание продуктов, содержащих витаминные комплексы, помогающие сохранить собственное здоровье на долгие годы.
6.	Наша пища и витамины	Знания о витаминах и минеральных веществах в жизни человека; о культуре питания, как составляющей здорового образа жизни и понятие о полезных и необходимых продуктах.
7.	Лесные ягоды	Знание особенностей лесных ягод родного края, их пользы для здоровья человека, способов заготовки.
8.	Про овощи	Знания учащихся о здоровом питании, здоровом образе жизни; активная жизненная позиция; ответственное отношение к своему здоровью, о питательных свойствах овощей,

		способов обработки.
9.	Полезное растение лук	Знания о пищевой ценности репчатого и зеленого лука, умение готовить его для салатов.
10.	Диета для глаз	Знания о продуктах, содержащих полезные вещества для зрения.
11.	Мое питание и мое здоровье	Интерес детей к здоровому образу жизни, правильному здоровому питанию; ясные представления о продуктах, приносящих пользу и вред организму. Знания о влиянии продуктов фаст-фуда на организм человека.
12.	Азбука здорового питания	Сознательное отношение детей к своему здоровью, умение составлять и соблюдать правильный режим питания, выбирать полезные продукты питания.
13.	Витамины как они есть	Знания детей о классификации витаминов и их роли в питании.
14.	Лекарственные растения Владимирской области	Представление о правилах сбора лекарственных растений; умение использовать растения для сохранения и укрепления здоровья.
15	Будем здоровы!	Научные знания о правильном питании от врача-педиатра.

3. Учебные проекты

В процессе работы над проектами были созданы условия для развития мотивации здорового образа жизни, воспитания деловых отношений при работе в группах, обучение приемам обработки продуктов, обучение оформлению блюд, обучения выращиванию растений из семян, воспитания чуткого и бережного отношения к окружающей природе; активизации познавательной деятельности.

Цели рабочих проектов:

Обобщить и расширить знания школьников о том, как ухаживать за растениями в комнатных условиях; привлечь к работе проекта как можно больше детей; сделать проект сотворчеством детей, учителя и родителей. Учить выбирать самые полезные продукты для здорового и рационального питания.

№ п/п	Учебный проект.	Что формируется.
1.	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты	Знания об овощах, фруктах, ягодах, как обязательном компоненте рациона питания человека. Мотивация здорового образа жизни. Умение детей определять по описанию продукты питания. Деловые отношения при работе в группах, кулинарные способности.
2.	Приятного аппетита!	Представления о здоровом питании школьников, умение оформлять блюда.
3.	Здоровые овощи из здоровых семян	Умение выращивать семена овощей в домашних условиях, представления о повышении всхожести выращенных семян, увеличении урожая овощей из выращенных семян. Стремление проявлять инициативу в решении экологических проблем огорода, пропагандировать идеи экологии и здорового образа жизни среди своих сверстников.
4.	Выращивание двулетних растений	Представление о стадиях развития растения из семени; знаний и навыков агротехники.
5.	Здоровое питание школьников	Знания по организации здорового питания.
6.	Здоровое питание. Витамины	Представления о витаминах. Как составляющей продуктов питания.
7.	Здоровое питание – здоровые дети	Знания школьников о том, как ухаживать за растениями в комнатных условиях; привлечь к работе проекта как можно больше детей; сделать проект сотворчеством

		детей, учителя и родителей.
8.	Правильное питание – залог здоровья	Понятия разнообразного питания, гигиены питания, режима питания, рациона питания, культуры питания.
9.	Что мы любим есть и почему?	Мотивация к правильному питанию.

4. Сюжетные игры

В процессе проведения сюжетных игр были созданы условия для:

- формирования отношения к правильному питанию как составной части здорового образа жизни;
- обучения активным приемам здорового образа жизни;
- получения сведений об интересных и удивительных продуктах питания, о родине произрастания популярных овощей, лечебном эффекте овощей;
- создания твердого убеждения в необходимости сохранения здоровья и личной ответственности за свое физическое и психологическое состояние;
- получения знаний о пищевой ценности и способах обработки овощей;
- уточнения, расширения и активизации словаря;
- формирования навыков сотрудничества, взаимопонимания, доброжелательности, самостоятельности, инициативности, ответственности.

№ п/п	Тематика сюжетных игр	Что формируется
1.	Питание и здоровый образ жизни	Представления учащимся об основных видах пищевых продуктов, их составе.
2.	Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании	Основы знаний о полезной и здоровой пище и ее индивидуально-типологических особенностях и возможностях.
3.	Гигиена продуктов питания	Использование в практике своей жизни полученных знаний для укрепления физического и психического здоровья.
4.	Здоровая еда – здоров и весел я всегда	Системное мировоззрения учащихся в вопросах организации питания.
5.	5 живых источников	Представления о роли витаминов для укрепления здоровья.
6.	Реклама здорового продукта	Мотивированное отношение школьников к проблеме питания.
7.	Советы по здоровому питанию	Активные приемы здорового образа жизни.
8.	Суд над продуктами	Бережное отношение к здоровью, представление о разнообразии полезной пищи, умение различать полезную и вредную пищу.
9.	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»	Представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; умение выбирать самые полезные продукты.

10.	Устный журнал «Здоровье на грядке»	Знания детей об овощах, как полезных продуктах; представления о целебных свойствах некоторых овощей, реалистические представления о природе; правила гигиены питания.
-----	------------------------------------	---

5. Мастер-классы

Мастер-классы способствуют обучению детей покупке продуктов и приготовлению из них простой здоровой пищи, включая то, что выращено в школе. Включить в эту работу все имеющиеся знания.

В нашей школе существует пространство для приготовления блюд. Это хорошо оборудованный кабинет технологии, где есть горячая и холодная вода, электроплита, чистое место для хранения посуды.

При приготовлении пищи дети обязательно должны получить удовольствие. Чтобы не было это для них тяжело и опасно, во время мастер-классов обязательно присутствуют родители. В нашей школе поощряется приготовление пищи, процесс происходит весело, интересно, дети пробуют разнообразные продукты.

Многие дети не едят достаточно овощей и фруктов, поэтому на этих занятиях заодно с другими детьми ребята с аппетитом едят фрукты и овощи, салаты из листьев одуванчика, свеклы, пьют витаминные чаи, напитки, соки, молоко. Учителя нашей школы нашли интересные детям формы и методы проведения занятий. Это элементы театрализации, опыты, встречи с интересными людьми, имеющими профессию повара. Профессионалы обучают детей правильным приемам обработки продуктов, сочетаемости продуктов при приготовлении бутербродов, салатов, способах украшения. Дети учатся готовить завтрак, сочетая нужные ингредиенты.

№ п/п	Тематика мастер-классов.	Что формируется.
1.	Наша еда – каша!	Представление о каше как продукте из цельного зерна, несущего в себе силу природную.
2.	Соки из овощей	Представление о технологии приготовления соков.
3.	Салат из листьев одуванчика	Представление о технологии приготовления салатов из первой весенней зелени.
4.	В марте витаминный голод	Представление о технологии приготовления клюквенного морса.
5.	Витамины и здоровый организм	Представление о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.
6.	Молоко – эликсир здоровья	Представление о составе молока и его необходимости для роста и развития организма человека.
7.	Гимн поём мы молоку	Представление о сочетаемости молока с другими продуктами.
8.	Наша земля очень богата разными фруктами	Представление о технологии приготовления фруктовых салатов, способах украшения.
9.	Фруктово-ягодный банкет	Представление о технологии

		приготовления фруктово-ягодных салатов, способах украшения.
10.	Приготовление напитка из шиповника	Представление о технологии приготовления напитка из шиповника.
11.	Что такое винегрет?	Представление о технологии приготовления винегрета.
12.	Салатный коктейль	Представление о технологии приготовления салата из первой весенней зелени.
13.	Завтрак для отличника	Представление о продуктах, необходимых при напряженном умственном труде.
14.	Завтрак «Не болей»	Представление о продуктах, содержащих большое количество витаминов.
15.	Самый полезный завтрак	Убеждение в необходимости есть на завтрак каши.
16.	Польза и вред морковного сока для здоровья	Представление о технологии приготовления морковного сока.
17.	Польза витаминного чая	Представление о технологии приготовления чая из дикорастущих растений.
18.	Весенние витаминные коктейли	Представление о технологии приготовления коктейлей из первой весенней зелени.
19.	Постные каши	Представление о технологии приготовления каш, способах вкусовых разнообразий.
20.	Правильный завтрак для школьника	Представление о балансе количества, качества и своевременности употребления продуктов.

6. Деловая игра

Деловые игры – хорошая форма коллективного познания. Они моделируют реальную производственную деятельность. Учащиеся разбиваются на группы, которые получают своё задание.

Деловые игры в «Здоровейке» помогают:

- воспитывать у обучающихся бережное отношение к здоровью;
- показать разнообразие полезной пищи;
- научить различать полезную и вредную пищу;
- расширению знаний детей о полезных продуктах.

№ п/п	Тематика деловых игр	Что формируется
1.	Суд над продуктами	Бережное отношение к здоровью, представления о разнообразии полезной пищи, умение различать полезную и вредную пищу.
2.	Здоровье на грядке	Представление детей об овощах, как полезных продуктах; о целебных свойствах некоторых овощей, реалистические представления о природе; правила гигиены питания.
3.	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»	Представление о продуктах наиболее полезных и необходимых человеку каждый день; навыки детей выбирать самые полезные продукты.
4.	Питание и здоровый образ жизни	Представление об основных видах пищевых продуктов, их составе.
5.	Профессия – повар	Представление о технологии обработки продуктов
6.	Правильное питание – залог здоровья	Валеологические знания, стремление использовать их практически.
7.	Здоровый образ жизни – залог долголетия	Бережное отношение к здоровью, представления о разнообразии полезной пищи, умение различать полезную и вредную пищу.
8.	Здоровая еда – здоров и весел я всегда	Представление о продуктах наиболее полезных и необходимых человеку каждый день
9.	Здоровое питание	Позитивное отношение к здоровому питанию.

7. Работа на пришкольном участке

Основным видом деятельности учащихся на пришкольном участке является исследовательская и опытническая работа.

Опытническая работа ведется по следующим направлениям:

- 1) Сортоизучение капусты.
- 2) Зависимость урожайности картофеля от возделываемого сорта.
- 3) Влияние подкормки мочевиной на урожайность капусты.
- 4) Проверка всхожести семян овощных и цветочных культур с нашего огорода.
- 5) Совместное выращивание лука и моркови, капусты и помидор.
- 6) Создание коллекций овощных культур и других растений:
 - картофель (6 сортов);
 - капуста (10 сортов и разновидностей);
 - морковь (4 сорта);
 - свекла столовая (3 сорта);
 - огурцы (5 сортов);
 - лук (4 вида);
 - зерновые и кормовые злаки (5 видов);
 - лекарственные (5 видов);
 - пряности (5 видов).

Все выращенное заготавливается на зиму и используется для питания детей в школьной столовой.

8. Интеграция программы в учебную деятельность

ФГОС второго поколения регламентирует формирование активной жизненной позиции для принятия здорового образа жизни, как важную составляющую большинства учебных предметов. Математика не является учебным предметом, напрямую связанным с формированием здорового образа жизни. Кроме того, именно затруднения в изучении математики могут являться причинами психологического дискомфорта учащихся, ведущего к снижению адаптивных возможностей организма, а, значит, к снижению качества здоровья.

На первый взгляд, кажется, что специфика математики такова, что на уроках математики можно организовать работу по формированию здорового образа жизни с помощью включения в ход урока информационных сообщений на тематику здоровья, решения кроссвордов и других заданий, не связанных с содержанием математики. Но на языке математики можно описать большинство реальных процессов, поэтому можно связать работу по формированию здорового образа жизни с содержанием математики.

Рассмотрим способы формирования здорового образа жизни на уроках математики, основанные на содержательной связи с учебным материалом:

1. Решение учащимися задач, содержание которых связано со здоровьем.

Задачи содержат информацию о питательных веществах, необходимых подростку. Приведём пример задач, разработанных на основе данной информации к уроку математики:

по теме «Нахождение неизвестного слагаемого»:

1) Суточная норма витамина С составляет 80 мг. Завтракая и обедая в школе, ученик получает 40 мг. Сколько мг витамина ученик должен получить дома?

2) Дочка нажарила к маминому возвращению с работы 30 оладий с яблоками. Мама пообедала и оставила на тарелке 23 оладьи. Сколько оладий съела мама?

по теме «Составные задачи на последовательные действия»:

3) Хозяйка посеяла в 15 бороздочек семена сои. Не взошли семена в 3 бороздах. Пришлось подсеять еще 6 борозд и все семена принялись. Сколько борозд сои зеленеет на этих грядках?

по теме «Задачи на концентрацию»:

4) Суповая приправа содержит шестую часть перца, четвертую часть тмина, третью часть укропа и четвертую часть петрушки. Сколько г. каждого ингредиента нужно заготовить хозяйке для приготовления 1 кг. 200 г. приправы?

2. Прежде всего, **работа по формированию у учащихся активной жизненной позиции по принятию ими здорового образа жизни** касается уроков окружающего мира.

Особое место в данной работе уделяем методу создания индивидуальных и коллективных исследовательских и творческих проектов.

3. На уроках русского языка для словарной работы используются загадки про фрукты и овощи, разбираются тексты о содержании питательных веществ в продуктах в рациональном и нужном количестве, о пользе овощей, пропагандируется народная мудрость, заключенная в пословицах и поговорках о пользе овощей в пищеварении, ведется лексическая работа по текстам, объясняющим «Здоровье дороже богатства».

4. Уроки литературного чтения также способствуют формированию мотивации и навыков ЗОЖ. При чтении литературных произведений учитель затрагивает темы здорового образа жизни, и учащиеся совместно с педагогом анализируют поступки, поведение, образ жизни на примере главных героев. Провожу интегрированные уроки (литературное чтение, изобразительное искусство) по теме «Учись учиться». А завершением урока является выполнение тематического рисунка.

За счет вовлечения младших школьников в данную программу у них развивается интерес к исследовательской деятельности, который они используют в работе над проектами. Это в данный момент является актуальным и отвечает инициативе новых федеральных образовательных стандартов.

Значительно увеличивается двигательная активность учеников за счет создания дополнительных площадок для игр на улице и в здании школы. Результатом работы в данном направлении явится значительное уменьшение роста простудных заболеваний среди детей, участвующих в проекте, что показывают итоги медосмотров.

Формируется активная группа родителей, старших школьников-волонтеров и младших школьников, пропагандирующих здоровый образ жизни посредством организации здорового питания через освещение в городской и районной газетах, телевидении. Они привлекают внимание общественности нашего города и района к витаминизации учеников, организации здорового питания в школе.

Родители и дети, участники и волонтеры проекта, пропагандируют здоровый образ жизни в семье, осознанное отношение к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

Учителя высшей квалификационной категории
Петрушкина Ольга Константиновна
Печенкина Нина Владимировна 2016 г.