

«Разговор о правильном питании»

Номинация:

Методические разработки:

«Развитие единого социокультурного пространства
при реализации программы «Разговор о правильном питании»

Методическая разработка
«Организация проектно-исследовательской
деятельности, направленной на расширение
знаний обучающихся о культуре питания
как составляющей здорового образа жизни»

Возраст обучающихся: 10 лет

Используемая часть программы:

«Две недели в лагере здоровья»

Автор: Шидерская Инна Владимировна
учитель начальных классов МБОУ «Ивнянская СОШ №1»

2014 год

Описание системы работы по авторской методической идее:
«Организация проектно-исследовательской деятельности,
направленной на расширение знаний обучающихся о культуре питания
как составляющей здорового образа жизни»

Пояснительная записка

Авторы программы «Разговор о здоровом питании» и методической разработки «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г.Макеева рекомендуют педагогу в качестве организации занятий форму мини-проектов к темам под № 2, 7, 11, 12, 13. Поэтому представляемая авторская методическая идея не противоречит данной программе, а наоборот, дополняет её разными типами проектов: практико-ориентированным, исследовательским, информационным, творческим, игровым или ролевым проектом. Типология проектов дана по М.А.Ступицкой [5, 37].

Кроме этого, автор выбрал **вариант реализации данной программы – комбинированный**, т.е. реализуемый в рамках урочной и внеурочной работы. Это вызвано тем, что многие темы учебных предметов окружающего мира, физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности, литературного чтения, английского языка совпадают полностью или частично. Что касается внеурочных форм организации деятельности – это классные часы, клубные занятия в группах продлённого дня, родительские собрания, выездные шефские выступления в детских садах, школьные выставки, тематические плакаты-баннеры, брошюры, сделанные с помощью родителей, участие в школьных, муниципальных и региональных научно-исследовательских конференциях.

Основные воспитательные и образовательные задачи:

Цель: расширение знаний детей о правилах здорового питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, через организацию проектно-исследовательской работы с обучающимися

Задачи: 1) организация целостного пространства духовно-нравственного развития и воспитания школьников для формирования базовых национальных ценностей, в частности «заботы о здоровье»;

2) формировать навыки здорового питания детей через организацию проектно-исследовательской деятельности по темам, предложенным в методическом пособии «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А. Филлиповой, А.Г.Макеевой.

3) пропагандировать правила здорового образа жизни через презентации проектных работ среди одноклассников, сверстников, родителей и других представителей социума.

Планирование реализации содержания программы

М.М.Безруких, Т.А. Филлиповой, А.Г.Макеевой «Две недели в лагере здоровья»

через организацию проектно-исследовательской деятельности

во внеурочное время:

| № п/п | Тема из программы М.М.Безруких, Т.А. Филлиповой, А.Г.Макеевой «Две недели в лагере здоровья» | Формы и направления педагогической работы | Примечания и рекомендации | Где и перед кем демонстрируется (презентуется): урок, классный час, клубное занятие, родительское собрание и т.д. |
|-------|--|--|--|---|
| 1 | Давайте познакомимся Задачи: обобщить уже имеющиеся знания у детей об основах рационального питания и разнообразии блюд, используя свой опыт и опыт родителей | Коллективный творческий проект «Любимое блюдо нашей семьи» (фото и рецепт любимого блюда семьи) | Предлагается как домашнее задание для всех обучающихся (помощь родителей приветствуется) | Демонстрируется на классном часе и как фотовыставка в школьной столовой перед обучающимися школы |
| 2 | Из чего состоит наша пища Задачи: Дать детям представление об основных группах | Индивидуальный мини-проект «Дневник здоровья» (ведётся полгода-год) | Обязательно ведут все обучающиеся с помощью родителей | Обсуждается родителями на родительском собрании |

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| | <p>питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях; функциях этих веществ в организме</p> | | | |
| 3 | <p>Что нужно есть в разное время года Задачи: познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов</p> | <p>Групповые проекты «Блюда национальной кухни народов, живущих в разных климатических условиях» (фото и рецепт любимого блюда семьи)</p> | <p>Задание для желающих групп детей и их родителей (опора на национальную принадлежность семьи)</p> | <p>Демонстрируется на клубных занятиях в группах продлённого дня</p> |
| 4 | <p>Как правильно питаться, если занимаешься спортом Задачи: научить оценивать с вой рацион питания с учётом собственной физической активности; научить</p> | <p>Индивидуальный мини-проект «Дневник режима дня» (ведётся одну неделю)</p> | <p>Обязательно ведут все обучающиеся</p> | <p>Обсуждение в группах среди одноклассников на классном часе, уроках физкультуры и окружающего мира по теме «Режим дня»</p> |

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| | оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности | | | |
| 5 | <p>Где и как готовят пищу</p> <p>Задачи: дать представление об основных предметах кухонного оборудования, их назначения, расширить лексический запас английских и русских слов</p> | <p>Коллективный творческий проект с межпредметными связями «Кухонное оборудование: электроприборы, столовые приборы, посуда по-русски и по-английски» (плакат с фотографиями, картинками, подписями)</p> | <p>К проекту привлекаются учителя английского языка</p> | <p>Проект демонстрируется на уроках английского языка по теме «Лексика» по подгруппам или совместно</p> |
| 6 | <p>Как правильно накрыть стол</p> <p>Задачи: расширить представление детей о предметах и правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность этих знаний как проявления</p> | <p>Игровой проект «Как правильно сервировать стол»</p> | <p>Дети самостоятельно придумывают жизненную ситуацию и ролевую игру, в которой обыгрывается сервировка стола</p> | <p>Проект демонстрируется на уроке литературного чтения по теме «Куприн «Слон»», классном часе среди одноклассников и в соседнем подшефном детском саду в старшей группе</p> |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| | уровня культуры человека | | | |
| 7 | <p>Молоко и молочные продукты</p> <p>Задачи: доказать пользу молока для детского организма</p> | <p>Индивидуальный исследовательский проект «Чем полезно молоко?»</p> <p>(Приложение 1)</p> | <p>Проект готовит один учащийся вместе со своими родителями</p> | <p>Проект демонстрируется перед одноклассниками, сверстниками на классных часах и клубных занятиях.</p> <p>Выставляется на конкурс проектно-исследовательских работ «Я-исследователь» и «Первые шаги в науке»</p> |
| 8 | <p>Блюда из зерна</p> <p>Задачи: сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион</p> | <p>Коллективный информационный проект «Зерновые культуры на полках магазина»</p> | <p>Проект готовят все учащиеся класса, исследуя записи ингредиентов на пачках продуктов в магазине</p> | <p>Проектный продукт в виде плаката вывешивается в школьной столовой, на уроке окружающего мира по теме «Зерновые культуры»</p> |
| 9 | <p>Какую пищу можно найти в лесу</p> | <p>Групповой практико-ориентированный</p> | <p>Проект делает по желанию группа детей и их</p> | <p>Проект презентуется на уроке окружающего мира,</p> |

| | | | | |
|----|--|--|---|--|
| | <p>Задачи:</p> <p>Расширить представления детей об ассортименте блюд, которые можно приготовить из дикорастущих растений</p> | <p>проект «Чем полезен фиточай?»</p> <p>(Приложение 2)</p> | <p>родителей</p> | <p>ОБЖ, классном часе, родительском собрании, а также в школьном лагере</p> |
| 10 | <p>Что и как можно приготовить из рыбы</p> <p>Задачи:</p> <p>расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности</p> | <p>Коллективный творческий проект «Дары Нептуна» (данный проект объединяет сразу две темы №10, №11)</p> | <p>Проект осуществляют родители в виде выставки-дегустации блюд из рыбы и морепродуктов</p> | <p>Проект демонстрируется на уроке окружающего мира по теме «Природа приморского края», родительском собрании по теме «Здоровое питание» (присутствуют дети)</p> |
| 11 | <p>Дары моря</p> <p>Задачи:</p> <p>Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из</p> | | | |

| | | | | |
|----|--|--|---|--|
| | них приготовлены | | | |
| 12 | <p>«Кулинарное путешествие» по России</p> <p>Задачи: расширить представление о кулинарных традициях своего народа</p> | <p>Индивидуальный исследовательский проект «Чем полезен суп?»</p> <p>(Приложение 3)</p> | <p>Проект готовит один учащийся вместе со своими родителями</p> | <p>Проект демонстрируется на уроке окружающего мира по теме «Пищеварение», на классном часу, клубном занятии перед одноклассниками и сверстниками.</p> <p>Выставляется на конкурс проектно-исследовательских работ</p> |
| 13 | <p>Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен</p> <p>Задачи: расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов</p> | <p>Коллективный творческий проект «Робинзоны»</p> | <p>Проект предполагается осуществить на дне здоровья во время перекуса. У каждой группы детей набор «уцелевших» продуктов (помощь родителей приветствуется)</p> | <p>Проект представляется каждой группой учащихся происходит презентация своего блюда на уроке окружающего мира по теме «Великие путешественники», классном часе или клубном занятии</p> |
| 14 | <p>Как правильно вести себя за столом</p> <p>Задачи:</p> | <p>1) Коллективный ролевой проект «К нам пришли гости»</p> | <p>Проект готовит весь класс. Предварительно распределив</p> | <p>Проект демонстрируется на классном часе среди одноклассников и в</p> |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>Расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуды) , правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры</p> | <p>2)Индивидуальный исследовательский проект «Что такое этикет?»</p> | <p>роли</p> <p>Проект готовит один учащийся вместе со своими родителями</p> | <p>подшефном детском саду.</p> <p>Выставляется на конкурс проектно-исследовательских работ</p> |
|--|---|---|--|

Структура единого социокультурного пространства
при реализации программы
«Разговор о правильном питании»



Описание методики реализации
темы №7 из программы «Две недели в лагере здоровья»
«Молоко и молочные продукты»

Данную тему предлагается рассмотреть в виде следующей методической идеи - **«Организация проектно-исследовательской деятельности, направленной на расширение знаний обучающихся о культуре питания как составляющей здорового образа жизни»**, т.е. в виде презентации (защиты) индивидуального исследовательского проекта «Чем полезно молоко?». Чтобы глубже раскрыть данную тему лучше проводить работу заранее с одним-двумя обучающимися, например, на кружке «Я – исследователь». Необходима также помощь родителей для проведения опытов в «домашней лаборатории», фотографировании процесса и результатов исследования. Работу необходимо начать за месяц до изучаемой темы.

Цель работы: узнать подробно о пользе молока с точки зрения его пользы для детского организма

Задачи:

- 1) Провести опрос обучающихся с целью выдвижения гипотез;
- 2) Привлечь одноклассников, учителей к обсуждению этого вопроса;
- 3) Рассмотреть информацию о коровьем молоке с точки зрения его пользы для детского организма;
- 4) Провести эксперимент с одноклассниками;
- 5) Провести эксперимент в «домашней лаборатории»
- 6) Собрать и обобщить интересный материал по теме «Чем полезно молоко?»;
- 7) Сделать выводы в ходе исследования

План работы

- 1) Анкетирование и обработка анкет
- 2) Выдвижение гипотезы
- 3) Наблюдения
- 4) Поиск и обработка информации в Интернете
- 5) Поиск и обработка информации в учебниках окружающего мира 1-4 класса

- 6) Поиск и обработка информации в справочной литературе, рекомендованной учителем и библиотекарями
- 7) Эксперимент с одноклассниками «Пейте, дети, молоко, будете здоровы!»
- 8) Эксперимент в «домашней лаборатории»
- 9) Рассмотрение новых интересных фактов, появившихся в ходе исследования
- 10) Умозаключения и формулировка выводов
- 11) Составление агитационного плаката «Почему ты пьёшь молоко?»
- 12) Брошюры «Всё о пользе молока»
- 13) Оформление результатов исследования
- 14) Составление слайдовой презентации
- 15) Презентация проекта перед одноклассниками, сверстниками, родителями
- 16) Участие в конкурсе исследовательских работ «Я-исследователь» и «Первые шаги в науке»

Выводы

Молоко – очень полезный и ценный пищевой продукт. Его употребление даёт детям правильную осанку, красивые зубы, волосы, ресницы, ногти. Благодаря употреблению молока уменьшается риск заболеть диабетом, рахитом и другими неприятными заболеваниями. Молоко помогает иметь крепкие нервы и хороший иммунитет, то пейте молоко каждый день. Если девочки хотят иметь красивую кожу, длинные волосы и ресницы, красивые ногти и белоснежные зубы, то они будут пить молоко каждый день. Если мальчики хотят иметь крепкие мышцы, ровные зубы, крепкие кости, хорошие мышцы, то они будут пить молоко каждый день.

Практическая значимость

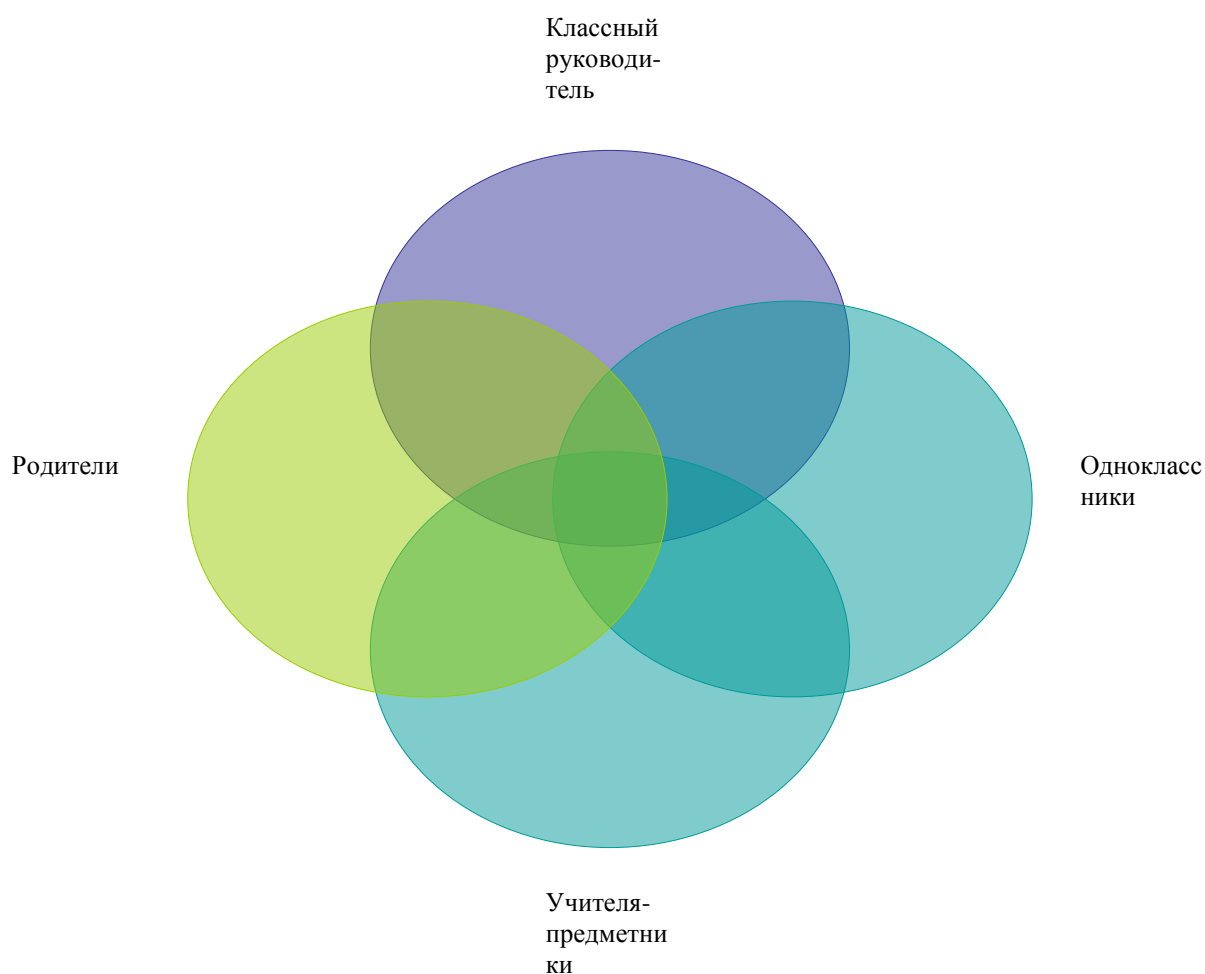
Результаты исследования можно использовать:

- 1) Как интересный познавательный материал (изготовлена брошюра)
- 2) Как справочный материал
- 3) Как агитационный плакат для школьных столовых (изготовлен плакат-баннер)

Проектные продукты: Брошюра «Всё о пользе молока» и агитационный плакат «Почему ты пьёшь молоко?»

Презентация - «защита» проекта

Презентация любого выполненного проекта может проводиться на классном часе, на клубных часах в группе продлённого дня, в детском саду на занятии старшей и подготовительной группе, на родительском собрании. При создании удачной презентации можно принять участие в конкурсе проектно-исследовательских работ учащихся «Я-исследователь», «Первые шаги в науке», «Открытие», заочном конкурсе «Портфолио». Во время подготовки данного проекта были задействованы различные участники социокультурного пространства:



Благодаря такой широкой поддержке Енина Виктория – автор проекта «Чем полезно молоко?» стала победителем муниципального этапа конкурса «Первые шаги в науке» и «Я-исследователь» (Приложение 1). Она представляла свою работу на конференции в г.Губкине и Старом Осколе. Таким образом, пропагандируя за пределами района идеи программы «Разговор о правильном питании».

Участие родителей в реализации методической идеи
«Организация проектно-исследовательской деятельности,
направленной на расширение знаний обучающихся о культуре питания
как составляющей здорового образа жизни»

Данная методическая идея предполагает обязательное участие родителей в проектно-исследовательских работах. Во-первых, родители выступают в виде соавторов проектно-исследовательских работ, во-вторых, в виде непосредственных авторов полезных блюд, в-третьих, являются экспертами и активными зрителями защиты и презентации проектов. Участие родителей представлено в виде таблицы:

| Проекты, где родители-соавторы проектных работ | Проекты, где родители-авторы полезных блюд | Проекты, где родители - эксперты | Проекты, где родители - зрители |
|--|---|----------------------------------|----------------------------------|
| «Зерновые культуры на полках магазина» | «Любимое блюдо нашей семьи» | «Дневник здоровья» | «Чем полезен фиточай?» |
| «Чем полезно молоко?» | «Дары Нептуна» | «Дневник режима дня» | «К нам пришли гости» |
| «Кухонное оборудование: электроприборы, столовые приборы, посуда по-русски и по-английски» | «Блюда национальной кухни народов, живущих в разных климатических условиях» | | «Как правильно сервировать стол» |
| «Чем полезен суп?» | | | «Что такое этикет?» |

Кроме этого, как минимум три родительских собрания включают в себя вопросы о здоровом питании. Групповой практико-ориентированный проект «Чем полезен фиточай?» презентуется на родительском собрании. Индивидуальный мини-проект «Дневник здоровья» обсуждается на родительском собрании. Коллективный творческий проект «Дары Нептуна», который объединяет сразу две темы №10, №11 тоже может быть представлен в виде дегустации блюд на совместном с детьми родительском собрании.

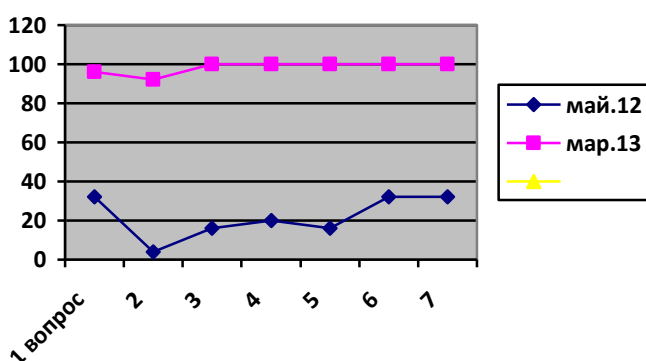
Оценка эффективности методической идеи
«Организация проектно-исследовательской деятельности,
направленной на расширение знаний обучающихся о культуре питания
как составляющей здорового образа жизни»

С помощью данной методической идеи автор наиболее удачно реализовал три проектно-исследовательские работы, представленные в приложении 1, 2, 3. Две из них отмечены грамотами.

Эффективность данной методической идеи осуществлялась с помощью анкетирования обучающихся, которое проводилось в мае 2012 года и в марте 2013:

| № п/п | Вопрос анкеты | Анкетирование май 2012. Правильный ответ | Анкетирование март 2013. Правильный ответ |
|-------|---|--|---|
| 1 | Назови полезные продукты питания | 32% | 96% |
| 2 | Из чего состоит наша пища? | 4% | 92% |
| 3 | Какие блюда нужно есть летом? | 16% | 100% |
| 4 | Чем полезно молоко? | 20% | 100% |
| 5 | Какие полезные блюда из зерна ты знаешь? (напиши 3 блюда) | 16% | 100% |
| 6 | Какие полезные морепродукты ты знаешь? | 32% | 100% |
| 7 | Нарисуй, как правильно накрыть стол | 32% | 100% |

Результаты анкетирования можно представить в виде диаграммы:



Из диаграммы видно, что за период занятий по программе М.М.Безруких, Т.А. Филлиповой, А.Г.Макеевой «Две недели в лагере здоровья», следуя авторской методической идее «Организация проектно-исследовательской деятельности, направленной на расширение знаний обучающихся о культуре питания как составляющей здорового образа жизни», у детей возросло понимание культуры правильного питания в среднем на 78%. Из этого автор заключает, что его методическая идея является эффективной.

Используемая литература

1. Безруких, М.М. Разговор о правильном питании. Методическое пособие/ М.М.Безруких, Т.А. Филлиповой, А.Г.Макеевой.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.- 80с.
2. Безруких, М.М. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие/ М.М.Безруких, Т.А. Филлиповой, А.Г.Макеевой.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.- 80с.
3. Безруких, М.М. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь/ М.М.Безруких, Т.А. Филлиповой, А.Г.Макеевой.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.-72с.
4. Данилюк, А.Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/ А.Я.Данилюк. А.М.Кондаков, В.А.Тишков.-М.:П, 2011.-23с.
5. Ступицкая, М.А. Что такое учебный проект?/ М.А.Ступицкая, М.: Первое сентября, 2010.- 42с.