**Детско-родительский образовательный проект**

**«Формула здорового правильного питания»**

**ПАСПОРТ ПРОЕКТА**

**Вид проекта:** *творческо-информационный*

**Продолжительность проекта:** *1 год*

**Руководитель проекта: Семенова Ирина Владимировна -***учитель начальных классов, МОБУ гимназии №1*

**Участники проекта:** *учащиеся 1 «Б» класс МОБУ гимназии №1, специалисты, родители воспитанников.*

**Актуальность темы:**

Всем хочется видеть детей здоровыми, бодрыми и счастливыми! Но как этого добиться? Есть один простой способ: здоровый образ жизни. Всемирной организацией здравоохранения в 1940г. введено новое определение понятия здоровье. Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Верно и то, что благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведет человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. Нелегко бывает побудить взрослого человека вести здоровый образ жизни. Это нужно делать гораздо раньше, еще в детском возрасте.

Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья.

Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребенка.

Организм школьника постоянно расходует много энергии. Эта энергия необходима ему для деятельности сердца, легких и других внутренних органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода определенного количества энергии. С особенно большими энергетическими затратами связана работа, сопровождаемая сокращением мышц: движения, игры, занятия спортом, различные трудовые процессы. Основным источником энергии служит пища. Наряду с этим пища является «строительным материалом» необходимым для роста и развития организма.

Родители доверили педагогам самое дорогое: своего ребёнка. Задача школы и учителя не только дать крепкие и надёжные знания, сделать жизнь в классе интересной, содержательной. Но и самая главная задача сохранить здоровье ребёнка, научить его правильно заботиться о себе, правильно питаться и в школе и дома.

Утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня рассматривается в практике работы гимназии как одно из приоритетных направлений. В основу учебно-воспитательного процесса МОБУ гимназии №1 города Сочи положены три принципа: здоровье – развитие – обучение, поэтому педагогическим коллективом проводится большая работа по формированию устойчивого положительного отношения к пониманию приоритетности своего здоровья и здорового образа жизни.

В нашей гимназии реализуется программа «Если хочешь быть здоров…» (1 час в неделю). Программа ориентирована на младших школьников. Основная цель программы: формировать у учащихся представление о своём организме и здоровье, воспитания потребности в здоровом образе жизни посредством рационального питания. В первом модуле используется программа “Разговор о правильном питании”, в которой каждая тема – это новое и увлекательное путешествие вместе с героями рабочей тетради.

Программа методически оснащена: прекрасно оформленные рабочие тетради для детей “Разговор о правильном питании” и методическое пособие для учителя, комплект плакатов. Программа представляет собой новую воспитательную технологию, которая способствует формированию у детей основ культурного и здорового образа жизни, и одновременно с этим решаем и другие, не менее важные задачи. При реализации программы для эффективности занятий максимально учитываются возрастные возможности ребенка и использование разнообразных форм проведения занятий; при этом занятия строится как игра (сюжетно-ролевая, с правилами, образно-ролевая), позволяющая проявить ребятам свою активность.

На занятиях развивается речь учащихся (формирование лексического запаса и активного словаря, грамматического строя языка, навыков чтения), происходит коррекция недостаточно сформированных психических процессов (внимание, память), мелкая пальцевая моторика, мышление и его операции, развивается наглядно-образное и наглядно-действенное, логическое мышление, формируются положительные эмоции, развивается навык работы с учебником, творческие способности учащихся. Это происходит ненавязчиво, естественно, в доступной, интересной, игровой форме. При изучении тем дети опираются на свой опыт, показывая неплохие знания в бытовых сферах жизни. Это создаёт  ситуацию успеха, положительный эмоциональный настрой, что очень важно при обучении и воспитании детей.

**Цель проекта:** формирование основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Срок реализации:** сентябрь – май 2013-2014 учебного года.

**Задачи:**

- пробуждение у детей интереса к семейным традициям, связанным с питанием и здоровьем;

- формирование умения у учащихся оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

- развитие представлений о правилах этикета, связанных с питанием как части общей культуры личности;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

**Продукт проектной деятельности:**

* Дидактические игры
* Подбор познавательных статей о правильном питании
* Создание фото галереи «Что ни дом, то традиция»
* Выпуск книги «Лучшие кулинарные рецепты 1 «Б» класса»
* Уголок питания с рекомендациями о правильном и здоровом питании, с фотографиями и рецептами домашних блюд учащихся.

**Предполагаемый результат**

* Активизация познавательной активности учащихся: полученные знания позволят детям сознательно выбирать наиболее полезные продукты питания;
* выработка умения учащимися оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
* получение знаний  и навыков, связанных с этикетом в области питания;
* вовлечённость родителей в реализацию программы «Разговор о правильном питании», как составной части проекта.

**План реализации проекта**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание деятельности | Сроки. | Участники | Выход |
| 1. | **Организационные мероприятия** | | | |
| 1.1. | Анкетирование родителей:   * «Разговор о правильном питании» * «Организация питания Вашего ребёнка» | Сентябрь 2013 г.  Март 2014г. | Родители  1 «Б» класса | Анкеты  Аналитические данные |
| 1.2. | Анкетирование детей:   * «Едим ли мы то, что следует есть?» * «Завтракал ли ты?» | Сентябрь 2013 г.  Март 2014г. | Учащиеся | Анкеты  Аналитические данные |
| 1.3. | Родительские собрания на тему:   * «Как питается Ваш ребёнок» * «Мы за здоровый образ жизни» | Сентябрь 2013 года | Учитель Семенова И.В. | Протокол |
| 1.4. | Оформление уголка питания в классе с рекомендациями о правильном и здоровом питании | Октябрь 2013 года | Родитель-  ский комитет | Уголок |
| 1.5. | Отчёт в форме презентации о работе по проекту | Май 2014г. | Учитель Семенова И.В. | Презентация |
| 2. | **Работа с детьми** | | | |
| 2.1. | Организация игр: | В теч. года |  |  |
|  | «Гастрономическое лото»  Игра «Бабушка приехала»  Игра «Рекламное бюро»  Игра «Кулинарные слова» |  | Учащиеся | Картотека игр |
| 2.2. | Интерактивные занятия : | В теч. года |  |  |
|  | «Путешествие в пустыню обжор»  «Давайте узнаем о продуктах» |  | Учащиеся | Конспекты занятий |
| 2.3. | Конкурсы рисунков и плакатов:  «Хлеб – всему голова»  «Полезные продукты»  «Овощи и фрукты – витаминные продукты» | В теч. года | Учащиеся | Рисунки и плакаты |
| 2.4. | Организация экскурсий:   * В школьную столовую * В кафе * Хлебозавод | Сентябрь 2013г.  Февраль 2014  Май 2014г. | Учитель  Учащиеся | Составление полезного меню |
| 2.5. | Этические беседы, связанные с этикетом в области питания | В течение года | Учитель  Учащиеся |  |
| 2.6. | Оформление фото галереи «Что ни дом, то традиция» | Март 2014г. | Учитель  Учащиеся | Фотокнига |
| 2.7. | Акция «Поменяй конфету на яблоко» | Апрель 2014г. | Учащиеся | Листовки |
| 3. | **Совместная деятельность детей и родителей** | | | |
| 3.1. | Подбор познавательных статей о правильном питании в уголок по питанию | В течение года | Учащиеся, родители. | Статьи в помощь учителю и учащимся. |
| 3.2. | Подбор фотографий для фото галереи «Что ни дом, то традиция» | Март 2014 г. | Учащиеся, родители. | Фотографии |
| 3.3. | Конкурс семейной фотографии «Как питаешься, так и улыбаешься», «Готовлю для всей семьи». | В течение лета | Учащиеся, родители. | Фото альбомы |
| 3.4. | Сбор информации для книги «Лучшие кулинарные рецепты 1 «Б» класса» | Январь- май 2014 г. | Учащиеся, родители. | Книга |
| 3.5. | Экскурсия на хлебозавод | Май 2014 г. | Учащиеся, родители. | Фотографии, впечатления в портфолио. |