Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 67

\_\_\_\_\_\_\_Н.Е.Сысоева

«30»августа2013г

**ПРОГРАММА**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»**

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА**

|  |  |
| --- | --- |
| Полное  Название проекта | Целевая программа  «Правильное питание» |
| 1 | 2 |
| Цель проекта | Сформировать у школьников основы рационального питания, способствовать воспитанию у детей культуры здоровья, формировать сознание ими здоровья как главной человеческой ценности |
| Формы реализации | Уроки, внеклассные мероприятия, конкурсы |
| Специфика содержания | Реализация в единстве воспитательных задач по патриотическому воспитанию, воспитанию здорового гражданина современного общества |
| Возраст участников | 7-17 лет |
| Место проведения | МБОУ СОШ № 67 г. Ростова-на-Дону |
| Количество участников | 907 чел. |
| Сроки реализации | 2013- 2015 |
| Ожидаемый результат | Активизация познавательной активности в получении теоретических и практических навыков, формирующих представление о здоровом человеке |

**1.АКТУАЛЬНОСТЬ**

Сегодня российский школьник не самый здоровый ребёнок. Только один дошкольник из трёх приходит в школу здоровым. За время обучения в школе

в 3 раза возрастает заболеваемость органов пищеварения.

На ухудшение здоровья школьников оказывают влияние многие факторы. Одним из них является проблема рационального питания.

Недостаточное питание может привести к истощению, развитию малокровия, появлению гиповитаминозов, частым заболеваниям ОРВ.

Избыточное питание, особенно с преобладанием углеводистой пищи, приводит к развитию ожирения, способствует возникновению аллергических заболеваний и также снижает сопротивляемость к инфекциям.

Нарушения питания могут отрицательно сказаться и на функции сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, высшей нервной деятельности ребёнка.

Данная программа направлена на ознакомление школьников с правилами и принципами правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья. Она предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей, а также активное вовлечение в работу родителей.

**Ведущая идея программы – общая культура здоровья личности, важность правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.**

За основу программы взят опыт работы педагогов г. Волгограда.

(«Организация питания в школе», И.А. Белоусова, Т.А. Максимова авторы-составители.. Волгоград., издательство «Учитель»

ИЗДАНИЕ 2008г.)

**Целевое назначение программы**

* Формирование у школьников представления о необходимости заботы о своём здоровье и в первую очередь о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.
* Формирование у детей основ рационального питания.
* Содействие воспитанию у школьников культуры здоровья, формирование осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.
* Стимулирование процесса гражданской социализации учащихся.
* Пропаганда здорового образа жизни и практическая реализация мероприятий по оздоровлению молодёжи.

**ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

* Воспитать нравственность, культуру питания как основу здорового образа жизни.
* Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах.
* Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.
* Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.
* Формировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.
* Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.
* Сформировать представление о значении воды для организма человека, ценности разнообразных напитков.
* Познакомить детей с разнообразием овощей, фруктов и ягод, их значение для организма.
* Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

**Концептуальные направления**

Рациональное питание – это, по существу, соблюдение трёх основных принципов:

1. Соблюдение режима питания.
2. Удовлетворение потребности организма человека в определённом количестве и соотношении пищевых веществ.
3. Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии.

**Рекомендуемые формы реализации программы**

* Уроки биологии.
* Уроки окружающего мира в начальной школе.
* Уроки здоровья.
* Преподавание курса «Основы здорового образа жизни»
* Воспитательные мероприятия.
* Классные часы
* Беседы
* Творческие конкурсы
* Ярмарки предложений и идей.
* Традиционные русские праздники.
* Конференции
* Экскурсии.
* Круглый стол.

**ПРЕДЛАГАЕМЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ И ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**С УЧЁТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ.**

|  |  |
| --- | --- |
| УРОВЕНЬ ДЕТЕЙ | МЕРОПРИЯТИЯ |
| 1 | 2 |
| 1-4 КЛАССЫ | * Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин» * Игра-соревнование «Разложи продукты» * Тест «Самые полезные продукты» * Игра «Чем не стоит делиться» * Конкурс стихов о фруктах и овощах * Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» * Викторина «Печка в русских сказках» * Праздник хлеба * Конкурс рисунков о полезных продуктах * Инсценированное мероприятие о здоровой пище «Сказка об отравленной принцессе и царе Гастрономе» * Конкурс рисунков о полезных продуктах * Конкурс поделок из пластелина «Где живут витамины» |
| 5-8 классы | 1.Практическая работа «Определи вкус продукта»  2.Конкурс докладов «Что мы знаем о воде»  3.Праздник чая  4.Игра «Меню спортсмена»  5.Аукцион рецептов «Овощные блюда»  6.ШОУ «Вкусные истории»  7.Практическое занятие «Проращивание овса и лука»  8.Составление книжки «Витаминная азбука»  9.Конкурс рисунков о полезных продуктах  10.Викторина «Здоровье в саду и на грядке»  11.Конкурс поделок из солёного теста  12.Защита проектов о полезных продуктах |
| 9-11 классы | * Конкурс «Приготовь традиционное русское блюдо» * Урок-презентация соевых продуктов * Праздник «капустник» * Конкурс газет и плакатов, освещающих темы правильного питания * Смотр изготовленных панно из природного материала» |

**Предполагаемые результаты реализации программы:**

* 1. Формирование высокого уровня самосознания, самодисциплины.
  2. Осознание школьниками принципов рационального питания, роли основных пищевых веществ и пищевой ценности различных продуктов, формирование необходимых знаний о пищеварении, о заболеваниях, связанных с нарушением рационального питания, об отношении к новым методам питания.
  3. Знакомство с прогрессом в науке о питании, разнообразием и противоречивостью разных теорий о питании.
  4. Получение знаний, умений и навыков в правильном приготовлении домашней пищи.

**Механизм и условия реализации программы.**

Координацию деятельности по реализации программы «Правильное питание» осуществляет администрация школы в рамках программы «Образование и здоровье»

Администрация МБОУ СОШ № 67

* Готовит и выносит на рассмотрение рекомендации, аналитические материалы, предложения по вопросам оздоровительного воспитания школьников;
* Обеспечивает оперативное руководство программой;
* Обобщает, анализирует и разрабатывает рекомендации по совершенствованию оздоровительной программы;
* Взаимодействует с учреждениями дополнительного образования в вопросах выработки целостной политики в соответствии с воспитанием в детях навыков здорового образа жизни.

**Условия реализации:**

* 1. уверенность заинтересованных лиц в необходимости реализации целей и задач программы;
  2. опора на богатейший опыт русского народа, национальных традиций и русской национальной кухни;
  3. создание и укрепление материально-технической базы школы.

**Оценка эффективности**

**реализации программы**

*Воспитательный эффект:*

* формирование нравственных, морально-волевых качеств;
* формирование понимания правильного полноценного питания как основы развития здорового ребёнка;
* формирование необходимости рационального питания, стремления вести здоровый образ жизни;
* формирование патриотического сознания, верности русским традициям.

*Социальный эффект:*

* профилактика вредных привычек, переедания;
* профилактика заболеваний ЖКТ;
* активное вовлечение в работу родителей;
* эстетика питания, организация еды в семье.

*Оздоровительный эффект:*

* систематическое соблюдение школьниками режима дня;
* эффективное выздоровление, рациональное питание;
* умение распределять пищевой рацион в течение дня;
* предупреждение пищевых отравлений.

*Развивающий эффект:*

* активизация познавательной деятельности в различных системах питания;
* формирование чувства осмысления необходимости полученных знаний, эффективности проводимых практических занятий.