

ВСЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, 2014 ГОД

Методика и педагогическая практика

Лазаренко Юлия Владимировна

Государственное казенное образовательное учреждение Свердловской области для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Нижнетагильский детский дом №6»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ: ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

Основание проекта

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался.

За последние 100 - 150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. Важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия.



Мы постоянно ищем все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах. Необходимость обратить пристальное внимание детей на свое питание. Пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилась основной причиной создания проекта.

Главными факторами, влияющими на здоровье, является:

1. Душевное благополучие, благоприятный психологический климат в семье;
2. Правильное и здоровое питание;
3. Физическое здоровье.

Цель проекта: Сформировать у детей ясных представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

Задачи проекта:

1. Расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;
2. Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
3. Способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.

1 этап. Подготовительный

Цель: Определение темы, цели, содержания проекта, формирование групп «Художники», «Журналисты», «Оформители»

Группа «Журналисты»:

- Анкетирование воспитанников «Что такое здоровое питание?»;
- Беседа со специалистами и людьми, знающими об организации правильного и рационального питания.

Группа «Художники»:

- Конкурс плакатов «Вкусной и здоровой пище – ДА, химии – НЕТ!»;



Группа «Оформители»

- Изготовление буклета «Здоровое питание для школьника».

2 этап. Планирование

Цель: Выработать план действий, изучение источников информации (книги, энциклопедии, интернет - материалы, беседы).

3 этап. Сбор информации

Цель: Проанализировать план действий и полученные данные, уточнить дальнейшие шаги по реализации проекта.

4 этап. Промежуточное обсуждение

Работа с собранным материалом, его оформление.

Цель: Проанализировать достигнутые результаты.

- Чему научился, работая над проектом.
- Как ты выполнял свою работу?
- Появились ли у тебя свои идеи по продолжению проекта?

5 этап. Выполнение проекта

Цель этапа: Выполнить проект.

1. Серия классных часов «Разговор о правильном питании».
2. Беседа с медицинскими работниками.
3. Создание плакатов «Вкусной и здоровой пище – ДА, химии – НЕТ!»
4. Изготовление буклета «Здоровое питание».
5. Анкетирование воспитанников «Что такое здоровое питание?»

Результат:

- Воспитанники знают о сбалансированном по составу белков, жиров, витаминов, воды и минеральных солей питания, с содержанием питательных веществ в пищевых продуктах и их энергетической ценностью;
- Питаются в соответствие с нормами и режимом питания;
- Умеют составлять рацион питания;
- Умеют выбирать и готовить здоровую пищу.

