

ВСЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, 2015 ГОД

Методика и педагогическая практика

Шаюсупова Виктория Александровна

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей - центр развития творчества одаренных детей и юношества «Интеллект»

РЕАЛИЗАЦИЯ СОВРЕМЕННОГО ПОДХОДА К ПРОБЛЕМЕ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ (ИЗ ОПЫТА ВНЕДРЕНИЯ ОБУЧАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ» В РСО-АЛАНИЯ)

Здоровье - это бесценный дар природы, но от человека и общества зависит: сохранится, умножится или растратится этот бесценный дар. Для того чтобы на долгие годы сохранить свое здоровье, необходимо владеть системой знаний. Знаний не о способах лечения болезней, а о методах устранения причин заболеваний, поддержания и развития собственного здоровья.

Особенно актуальны вопросы сохранения здоровья в 21 веке, когда благодаря современным технологиям изменился образ жизни человека. Мы мало двигаемся, экологическое состояние окружающей среды оставляет желать лучшего, ухудшилось качество пищевой продукции. По аналогии с понятием «биологический терроризм» сегодня набирает обороты «пищевой терроризм», основанный на сознательном обеднении продуктов жизненно необходимыми веществами во имя получения прибыли производителем [3]. Быстрыми темпами растет количество фастфуд заведений, предлагающих блюда, в которых полезные вещества замещаются дешевыми заменителями, не характерными для продуктов, привычных для организма, способными при постоянном употреблении нанести вред здоровью. Клиентами таких заведений



становятся, в основном, дети и молодежь. Все перечисленные проблемы актуальны и для нашей республики.

В такой агрессивной среде придерживаться правильного образа жизни человеку сложно, но необходимо. Помочь в достижении этой важнейшей цели может сформированная потребность сохранить собственное здоровье, осознание того, что крепкое здоровье – это тот фактор, который позволит достичь успеха в жизни.

Процесс формирования ценностного отношения к здоровью должен начинаться как можно раньше, т.е. в дошкольном возрасте и продолжаться весь период обучения [4]. Просвещение по вопросам здоровья, питания, физической активности может быть эффективным, только если оно организовано с учетом возрастных особенностей детей, в интересной для них форме, позволяющей проявить активность, творчество, взаимодействие с коллективом, самоанализ и самокоррекцию.

Все эти принципы лежат в основе Федеральной образовательной программы для детей и подростков «Разговор о правильном питании». Программа создана в 1999 году по инициативе компании «Нестле Россия» и при поддержке Министерства образования и науки РФ. Разработчиком содержания программы является Институт возрастной физиологии Российской Академии Образования. Руководитель авторского коллектива — директор Института возрастной физиологии РАО, академик РАО М.М. Безруких. Консультационную поддержку при разработке нового содержания программы оказывают Институт питания Российской Академии Медицинских Наук, Всероссийская федерация легкой атлетики[6].

«Разговор о правильном питании» - уникальная образовательная программа, которая уже 15 лет реализуется на всей территории России. Программа работает в 50 регионах, ежегодно в ней принимает участие более



850 000 дошкольников и школьников, за время работы проекта с ним познакомилось более 5 500 000 детей и подростков [6].

Программа представляет собой оригинальную воспитательную технологию, которая способствует формированию у детей основ культуры здорового образа жизни. Замечательно, что одновременно с этим возможно решение и других, не менее важных образовательных задач.

«Разговор о правильном питании» имеет современное методическое оснащение: прекрасно оформленные рабочие тетради для детей «Разговор о здоровье и правильном питании» (для детей 6-8 лет); «Две недели в лагере здоровья» (для младших подростков 9-11 лет), «Формула правильного питания» (для подростков 12-14 лет). Задания, предлагаемые в рабочих тетрадях, ориентированы на творческую работу ребенка – самостоятельную и в коллективе. Каждая тема – это новое и увлекательное путешествие вместе с героями рабочей тетради - ровесниками и взрослыми.

Помимо ярких и интересных тетрадей для учащихся, УМК включает методические пособия для педагогов, плакаты, а также брошюры для родителей, к третьей части программы создана интерактивная игра «Формула правильного питания». Педагоги, обучающиеся и заинтересованные родители, могут найти много полезной информации на красочном и насыщенном сайте программы.

Обучение носит интерактивный характер и представляет собой систему игровых заданий, конкурсов, праздников, помогающих ребятам легко и эффективно осваивать основы здорового образа жизни и правильного питания.

В 2011 году к апробации программы подключилась и наша республика. Договор о реализации программы в республике был заключен по рекомендации Министерства образования и науки РСО-Алания. Были назначены региональные координаторы программы, которые прошли повышение квалификации в Институте возрастной физиологии РАО, г.Москва. На



сегодняшний день в работу вовлечены 76 школ республики - это 18 254 ученика.

За время, прошедшее с начала работы по программе, в рамках методического сопровождения УМК региональными кураторами программы были проведены 24 обучающих семинара во всех районах республики и г.Владикавказ. Участниками обучения стали работники образовательных организаций, ответственные за организацию питания в школе, учителя начальных классов, реализующие программу, представители администрации школ. В ходе семинаров педагоги получили возможность расширить свои представления о здоровом образе жизни и рациональном питании, о методических особенностях освоения программы, узнать об интересных педагогических находках и инновационном опыте учителей республики.

Ведь «Разговор о правильном питании» не сухая дидактическая схема, а живое творческое дело. Авторы говорят о необходимости вести здоровый образ жизни и правильно питаться в игровой форме, используя примеры из жизни ребят и яркий наглядный материал. И все-таки, каким бы увлекательным и эффективным ни был процесс обучения, для ребенка наиболее убедителен пример взрослых.

Именно поэтому программа построена таким образом, что помимо учащихся в ней могут принимать участие и родители, и даже бабушки и дедушки. Ежегодно в рамках программы организуются региональные и межрегиональные соревнования: конкурсы методических и творческих работ, семейной фотографии. Методические разработки учителей из РСО-Алания в 2013, 2014 и 2015г.г. вошли в число лучших, став участниками второго межрегионального тура конкурса, проводившегося в г. Москва. А в конкурсе семейной фотографии (всероссийский этап) и конкурсе стендов в 2015г. представители нашей республики одержали победу.



Опыт СОШ №2 ст. Архонская показывает, что в ходе работы по программе идея здорового питания становится настолько заразной, что меняется структура питания в семье. Ребята делятся впечатлениями и информацией, полученными на занятиях, со взрослыми, и родители принимают и поддерживают идеи программы. Это, несомненно, положительно сказывается на общекультурном уровне, так как культуры питания отдельно от общей культуры человека быть не может.

Используя для осмысления личного опыта ребёнка знания, накопленные им в процессе обучения, программа вводит в процесс формирования ценностного отношения к своему здоровью, без которого невозможно формирование здоровьесориентированной личностной позиции у ребенка.

Освоение содержания помогает ученикам в формировании личностного восприятия, эмоционального, оценочного отношения к здоровью, воспитывает нравственно и духовно зрелых граждан. У детей пробуждается интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, к истории своего народа, формируется чувство уважения к культуре своего народа и других народов, населяющих нашу страну. Например, тема конкурса семейной фотографии 2015 г. «Кулинарное путешествие во времени», вдохновила учителя нач. кл. СОШ №1 г.Беслана Кузнецову О. Г. и ее учеников на изучение осетинских традиций, связанных с питанием, относящихся к XVIII- XIX в.в. В результате получилась фотография, занявшая первое место во всероссийском конкурсе программы «Разговор о правильном питании».

Обучение по программе позволяет овладеть основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, сформировать готовность соблюдать их, осмыслить причинно-следственные связи ведения здорового образа жизни с успешной, активной жизнедеятельностью человека.

Существенная особенность УМК состоит в том, что в нем заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех



дисциплин начальной школы [2]. Программа использует и тем самым подкрепляет умения, полученные на уроках чтения и литературы, русского языка и математики, музыки и изобразительного искусства, технологии и физической культуры, совместно с ними приучая детей к рационально-научному и эмоционально-ценностному постижению окружающего мира. В этом наглядно убедились участники и гости недели программы «Разговор о здоровье и правильном питании», которую провели в СОШ №3 г.Алагира.

В качестве основы образовательной деятельности по программе эффективен интерактивный подход, который позволяет реализовать широкий круг задач, связанных с формированием у учащихся универсальных учебных действий. Благодаря этому реализация программы становится органичной частью реализации требований ФГОС. Разнообразие видов деятельности учащихся на занятиях, проводимых учителем ГОУ «Интеллект» И.К. Гуацаевой, способствует формированию необходимых компетенций (УУД) и позволяет поддержать процесс освоения детьми учебных программ начального общего образования. Среди методик, применяемых этим творческим учителем, такие, как «Инсерт», «Т-график», «Карусель». Методическая разработка И.К. Гуацаевой была высоко оценена авторами программы на ежегодной Всероссийской конференции «Воспитываем здоровое поколение», проходившей в г.Москва в июне 2014г..

В основе методики преподавания лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий «открытие» детьми нового знания и активное освоение основ здорового образа жизни. При этом используются разнообразные методы и формы обучения с применением системы средств, составляющих единую информационно-образовательную среду.

Это могут быть творческие мастерские, на которых ребята рисуют, изготавливают плакаты, поделки, презентации, красиво оформленные памятки (например, для членов семьи), направленные на рекламу привычек ЗОЖ.



Хороший результат дает проведение практикумов, имеющих целью формирование навыков, необходимых в повседневной жизни ребенка. В ходе практикума «Как сделать кашу вкусной», представленного учителем СОШ №1 г. Ардона О.Р. Тлатовой, активно применялись групповая и парная работа, что вызвало большой интерес у детей и способствовало достижению целей занятия.

Популярностью пользуются инсценировки, позволяющие в игровой форме прививать детям жизненно необходимые навыки (например, при выборе и покупки продуктов в магазине, посещении кафе). Этот вид деятельности активно применяется учителем СОШ №4 г. Беслан Кацановой И.В.. Инсценирование способствует развитию у ребят культуры речи и навыков общения.

Большой интерес у школьников вызывают конкурсы и соревнования. Например, конкурсы рекламы любимых семейных блюд, рисунков, плакатов, сказок, презентаций, посвященных тематике здорового образа жизни и питания. Семейные кулинарные поединки с участием родителей позволяют усилить внутрисемейное взаимодействие, прививать навыки правильного питания всем членам семьи. Интересны детям спортивные соревнования, эстафеты между внутриклассными командами или между классами. Среди победителей республиканского этапа конкурсов детских творческих работ и семейной фотографии – учащиеся школ Моздокского района, СОШ №3 г.Владикавказа, СОШ №42, СОШ №11, Лицея г.Владикавказа.

Игровая деятельность является основной при изучении программы, ее организация может быть весьма разнообразной [1].

Программа предоставляет широкое поле возможностей для разработки различных проектов и мини-исследований, тематика которых посвящена народным и семейным кулинарным традициям, любимым видам спорта, различным продуктам питания и блюдам, литературным произведениям и т.п. Много интересных проектов, проведенных в рамках работы по программе



«Разговор о правильном питании» было представлено на ученической конференции в Лицее г.Владикавказ в апреле 2015 года. Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе ребят, поэтому является мощным стимулом к повышению мотивации и активизации школьников.

Грамотная реализация программы «Разговор о здоровье и правильном питании» способствует эффективной социализации обучающихся посредством системного и комплексного взаимодействия с широким кругом социальных партнеров. Другими программы, помимо членов семей ребят, могут стать учителя-предметники, медработник школы, работники пищеблока, ученые, спортсмены. Благодаря такому сотрудничеству в ходе встреч, интервью, экскурсий, конкурсов, акций, у детей формируется активная жизненная позиция, они приобретают первоначальный опыт социально-значимой деятельности.

Одной из форм реализации содержания программы является его органичная интеграция в изучение общеобразовательных предметов [2]. Материал «Разговора о здоровье и правильном питании» может использоваться как дополнительный на уроках окружающего мира, технологии, литературного чтения и даже математики, способствуя не только воспитанию у детей культуры здоровья, но и формированию у них важных УУД, активизации их познавательных интересов.

Таким образом, реализация программы «Разговор о здоровье и правильном питании» в нашей республике представляет эффективную систему формирования культуры здорового образа жизни, которая охватила весь педагогический процесс, интегрируя учебные занятия и внеурочную жизнь детей, разнообразную деятельность и общение, влияние социальной и предметно-эстетической среды. Участники программы – дети и взрослые, констатируют наличие первых достижений и успехов на пути воспитания



нового здорового поколения. Основная миссия учителя сегодня - это формирование всесторонне развитой гармоничной личности, обладающей не только прочными знаниями, но и культурой здоровья. Этот важнейший аспект педагогической работы сегодня самый ожидаемый в обществе [5].

В разнообразии деятельности, в её возрастающей трудности дети взрослеют, достигают успешности вхождения в социум. Совместная и согласованная работа школы и семьи обеспечивает единые взгляды на проблему воспитания, формирования у детей общей культуры здоровья, в том числе и культуры правильного питания, что позволяет и в семейных условиях продолжать обучение и закреплять полученные в школе знания, а приобретенные умения трансформировать в навыки и привычки.



Литература

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. – 80 с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.-80 с.
3. Как спастись от «пищевого терроризма» и выбрать полезные продукты: справоч.-информац. пособие. / [Я.Б.Новоселов, А.Г.Жирнов, В.В. Кириллов и др]; НП «Сибирский федеральный центр оздоровительного питания». – Новосибирск, 2012.- 238 с.
4. М.М.Безруких, В.Д. Сонькин, В.Н. Безобразова. Материалы курса «Здоровьесберегающая школа» лекции 5-8. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006. 72с.
5. Школы здоровья в России: принципы и организация работы. Мониторинг развития и эффективность/ [В.Р.Кучма, Л.М.Сухарева, И.К. Рапопорт и др]; под ред. В.Р. Кучмы. – М: Просвещение, 2012.-253 с. – (Работаем по новым стандартам).

Электронные ресурсы

Сайт программы «Разговор о правильном питании» www.prav-pit.ru.

