**Проект «Здоровое питание» для сохранения здоровья школьников и формирования навыков здорового образа жизни**

В результате неправильного питания происходит ухудшение здоровья человека. Время компьютеров, телевидения, огромной интеллектуальной нагрузки в школе, снижения интереса к спорту, время фаст-фудов и многих вкусных, но не приносящих пользы здоровью, особенно растущему организму способствует увеличению количества детей, имеющих избыточный вес, часто болеющих, со сниженным зрением и слаборазвитых физически. Пропаганда правильного питания, повысит стремления к здоровому образу жизни.

Роль классного руководителя в формировании навыков здорового питания начинается с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжается на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

 Сегодня, мы хотим поделиться с вами своим опытом работы по федеральной программе **«Здоровое питание»**

Свое выступление я начну со слов **«Здоровый образ жизни».** Эти слова мы слышим с недавних пор, почти на каждом шагу. Сегодня эта тема интересует всех. Не секрет, что большинство детей приходят в школу с ослабленным здоровьем и целым букетом хронических заболеваний. А ведь **«Здоровый ребенок – это успешный ребенок».**

От чего зависит здоровье ребенка?

Как утверждает статистика, 20% от наследственных факторов, , 20%-от условий внешней среды (экологии), 10% от деятельности здравоохранения, а на 50% - от самого человека.

Восточная мудрость гласит **«Здоровье – это вершина, которую должен покорить сам».** И если на первые 50% здоровья мы, учителя, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим ученикам. Задача педагога – научить детей покорять эту вершину.

Именно поэтому так важно выполнение основных законов рационального питания, а учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация федеральной программы «Здоровое питание» в начальной школе является удачным тому примером. Давайте с вами определим ,что такое здоровое питание (работа с тетрадью, **задание 1**)

В увлекательной игровой форме мы знакомим детей с гигиеной питания, узнаем о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получаем представления о правилах этикета. Программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем.

А сейчас мы познакомимся с некоторыми формами проведения занятий для отработки практических навыков с целью расширения кругозора. Это форма организации активной самостоятельной работы учеников.

1. **Пирамида питания**

Как вы думаете, каких продуктов в ежедневном рационе человека должно быть больше, а каких меньше?

 **3.** Реализуя на практике ***системно-деятельностный*** метод в обучении, мы используем в изучении некоторых тем следующий вид работы. Работы выполняются как коллективно, так и индивидуально.

**Продукты растительного и животного происхождения.** Обсуждение - какие продукты являются полезными, а какие нет.

1. **Ну куда же без устного народного творчества?** Так, например, на уроках ***русского языка*** мы проводим игры *«Пословицы рассыпались»* **Пословицы и поговорки. Раскрасьте одним цветом начало и конец**
2. В рамках Федеральной программы, направленной на здоровое питание предусматривается бесплатное питание детей начальной школы. Естественно большую часть завтраков составляют каши.

Можно провести с ребятами практическую работу по изучению состава этого продукта.

Наблюдая за своими детьми, мы отмечаем, что после завтрака каша уже не остаётся в тарелках, повышается культура поведения во время еды: дети умело пользуются столовыми приборами, стараются не разговаривать за столом. В речи учеников появилось много новых слов и словосочетаний: жиры, белки, углеводы, сбалансированное питание.

1. Проекты

Интересно прошла защита данных проектов, в ходе которой учащиеся не только слушали своих одноклассников, но и задавали вопросы по содержанию проекта. Такая работа развивает творческий потенциал учащихся, учит выбирать самые полезные продукты из изобилия потребительской корзины. А ведь это даже взрослому человеку не всегда легко сделать.

О полезном, здоровом питании пишут и говорят очень много. И чтобы привлечь детей к чтению такой информации, мы оформляем в классе стенгазеты, выставки из книжек-раскладушек. Тематика разнообразная: ***«Фруктовая вазочка», «Польза каши», «Хлеб - всему голова» и т.д***. Здесь дети делятся рецептами своих любимых салатов, помещают сведения о здоровом питании, выставляют семейные фотографии, связанные с приготовлением вкусных и полезных блюд.

**Рефлексия**