

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3 г. о. Чапаевск Самарской области**

**Использование межпредметных связей как способ развития коммуникативных навыков в  
процессе реализации программы «Разговор о здоровье и правильном питании»**

Авторы:

учитель 4а класса

Иммель Наталья Александровна

учитель 4в класса

Оськина Галина Олеговна

г. Чапаевск 2016

ЗДОРОВЬЕ – это то, что люди больше всего стремятся сохранить  
и меньше всего ценят

## 1. Пояснительная записка

В.А.Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя".

Одной из важнейших задач воспитания детей младшего школьного возраста, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье детей, создании комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медико-педагогическим рекомендациям, в том числе и формированию основ культуры питания. Правильная организация питания предусматривает обеспечение детей всеми необходимыми витаминами, что способствует их лучшему развитию, повышает сопротивляемость к различным вредным факторам внешней среды, в первую очередь к инфекционным заболеваниям. Именно в этот период жизни закладываются фундамент здоровья ребенка.

Человек, умеющий правильно, с пользой есть, всегда привлекателен. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания. Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Существенная особенность данной методики реализации состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин начальной школы. Она 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.

**Цель** методики – формирование навыка правильного питания: разнообразного, содержащего витамины, необходимые для детского организма.

**Задачи:**

**Предметные:**

- Формировать представления о витаминах;
- Ознакомиться с историей открытия и изучения витаминов;
- Проанализировать влияние витаминов на здоровье и их роль в обмене веществ;

- Мотивировать учащихся на здоровый образ жизни посредством употребления продуктов, содержащих витамины;
- Формировать представления о народных традициях, связанных с витаминным питанием;
- Просвещать родителей в вопросах рационального питания для детей.

Межпредметные:

- развивать умение определять в овощах и фруктах различные витамины;
- разъяснять, при каких условиях лучше сохраняются витамины в продуктах питания и лучше усваиваются организмом закреплять знания о гигиене питания;

Компетенции: коммуникативные, исследовательские.

## 2. Общая характеристика

Программа формирования культуры правильного питания в начальной школе носит пропедевтический характер. Методика реализации темы «Витамины в нашей жизни» в программе «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программы: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

## 3. Содержание

Питание в младшем школьном возрасте имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма.

Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии детей.

Так, по мнению врачей-педиатров при дефиците витамина В1 мышцы плохо сокращаются, снижен их тонус (так называемый симптом «вялых плеч»), в том числе и тонус брюшных мышц, а следовательно, нарушено дыхание. Особенно отрицательно дефицит витаминов группы В сказывается на мышцах, длительно находящихся в состоянии перенапряжения.

Нарушается белковый обмен в мышцах и вследствие дефицита витамина С. Мышцы долго не могут расслабиться после нагрузки, что ускоряет развитие их перенапряжения. Недостаток витамина С сказывается и на прочности сухожилий и связок.

Дефицит жирорастворимых витаминов А и Е нарушает окислительный процесс в мышцах, а дефицит витамина Д ведет к рахиту.

Наиболее важные для работы мышц минеральные вещества – калий, магний, кальций и железо. Дефицит кальция и магния понижает сохранительную способность мышц, недостаток калия замедляет восстановление мышц после нагрузок.

Резюмируя вышесказанное, правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно.

Содержание, используемые формы и методы реализации данной методики носят преимущественно интерактивный характер, направленный на активное вовлечение младшего школьника в работу, стимулирование их интереса к изучаемым темам, освоение ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочих тетрадях, основаны на творческой работе детей – самостоятельной или в коллективе.

В основе методики преподавания лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий «открытие» детьми нового знания и активное освоение различных способов познания здорового питания, а также системно-деятельностный подход. При этом используются разнообразные **методы и формы обучения** с применением системы средств, составляющих единую информационно-образовательную среду.

Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении навыков поведения в различных ситуациях.

Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» дети должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от витаминов, содержащихся в продуктах).

Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору.

В основе метода проектов лежит развитие познавательных навыков учащихся, умений самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления.

#### 4. **Ценностные ориентиры**

В результате учащиеся овладеют:

- знаниями о витаминах как одной из важнейших составляющих здоровья человека;
- знаниями о видах предназначении витаминов для детского организма;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила.

#### 5. **Ожидаемые результаты**

**Личностные результаты:**

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;

- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

#### **Метапредметные результаты:**

- способность и готовность к освоению систематических знаний о витаминах, о правильном питании;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

#### **Предметные результаты:**

##### *В познавательной сфере:*

- обогащение детей знаниями о пользе витаминов для нашего организма;
- рациональное использование учебной информации для проектирования и создания личной траектории правильного питания;

##### *В трудовой сфере:*

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;

##### *В мотивационной сфере:*

- выраженная готовность в потребности здорового питания;

##### *В коммуникативной:*

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

### **6. Реализация темы.**

Несомненно, витамины занимают важное место в нашей жизни как один из основных факторов нашего здоровья. Они оберегают нас от многих недугов, делая сильными и здоровыми. И от нас требуется такое же внимательное отношение к витаминам – залогом нашего здоровья и долголетия. Мир витаминов разнообразен. Мы привыкли считать, что витамины - это всегда полезно и чем их больше, тем лучше. Но польза витаминов определяется не количеством этих витаминов, поступающим в наш организм, а их биологической ценностью.

Основная функция витаминов - регулирование физиологических и метаболических процессов, т.к. минеральные вещества участвуют в построении структурных компонентов организма, в обменных процессах. Витамины и минеральные вещества не образуются в организме, поэтому даже небольшая нехватка витаминов может стать причиной серьезных нарушений развития. Источником витаминов служат самые разные продукты, поэтому основное условие профилактики витаминных дефицитов - разнообразное питание.

Именно в детском возрасте необходимо в доступной форме изучить мир витаминов, их значение для детского организма. На уроках по программе «Разговор о правильном питании» можно постоянно обыгрывать тему «Витамины в нашей жизни», «Из чего состоит наша пища». Каждый урок затрагивает ценность продуктов, его значимость для молодого растущего организма. Задача педагога лишь показать ценность витамина, научить рационально использовать витамины в своём питании через игру, проектную деятельность, исследовательские работы и другие методы.

Наличие в тетрадях практических заданий вызывают огромный интерес у детей. При их выполнении ребята много рисуют, раскрашивают, разгадывают кроссворды. Эти задания способствуют развитию внимания, логического мышления, памяти, при этом одновременно закрепляются новые знания. Особую радость детям приносит такая творческая работа, которая поощряется яркими и забавными наклейками, которые находятся в рабочей тетради. Дети приклеивают улыбки за правильно выполненную работу либо используют нужные наклейки при выполнении какого-либо задания.

Большое значение необходимо уделять самостоятельной творческой и исследовательской деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.). Дети узнают об основных питательных веществах, полезных продуктах, необходимых витаминах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета.

Хорошо на занятиях применять формы коллективной деятельности учащихся, обычно они сами создаются в процессе совместного поиска. Формы коллективной творческой деятельности отличаются от других форм, прежде всего характером постановки задач и освоения опыта учащимися. Школьники как бы сами «открывают» эти задачи и под руководством педагога приобретают, создают новый опыт, применяя ранее усвоенные знания и умения. Основу, сущность этой методики составляет тесное сотрудничество, совместная деятельность всех членов коллектива, старших и младших, взрослых и детей, педагогов и школьников, при этом они сообща планируют, готовят, проводят и оценивают работу, отдавая свои знания, умения и навыки на общую пользу и радость.

Необходимость формирования общеучебных умений и навыков у младших школьников закреплена во всех нормативных документах. И метод проектов - хороший инструмент для их формирования. Кроме того, проект решает важнейшие коммуникативные задачи, способствует сплочению коллектива при достижении общих целей. А такой опыт очень важен для каждого человека. При изучении программы «Разговор о правильном питании» можно делать самые разные проекты практически по всем темам.

Приступая к проектированию с младшими школьниками, следует учесть, что большинство малышей еще не имеют постоянных увлечений. Их интересы ситуативны. Поэтому, если тема уже выбрана, приступать к ее выполнению надо немедленно, пока не угас интерес. Затягивание времени может привести к потере мотивации к работе, незаконченному проекту. В 1-2 классах можно предложить следующие темы проектов:

«Чудеса на грядке» (знакомство с овощами, их пользой для здоровья человека); «Огород на окошке» (как вырастить овощи в домашних условиях и зачем); «Твое питание и здоровье», «Витаминный калейдоскоп» и др. В 3-4 классах «Моё самое любимое блюдо», «Мой самый любимый напиток». Детские проекты получают немного другую направленность, с целью формирования у детей не только основ здорового образа жизни, но и основ правильного питания, что является не менее важной проблемой в детском возрасте.

В результате проектной деятельности ребята учатся планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, осуществлять пошаговый контроль по результату, проявляют творческую активность. Ими нарисованы рисунки, написаны сказки, рассказы, составлены кроссворды об овощах и фруктах, хлебе и т.д. У детей повышается уровень знаний по данной теме, сформированы основы правильного поведения за столом, культуры правильного питания и т.д.

Обучение носит здесь интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, и представляет собой систему игровых заданий, помогающих ребятам легко и эффективно осваивать секреты правильного питания. Поскольку для младших школьников игра является ведущей деятельностью, ни одно занятие не должно обходиться без игровых элементов: дидактических или интеллектуальных, ролевых, ситуационных, а также различные виды мини-тренингов, дискуссий.

Технологии игрового обучения позволяют решать самые разные образовательные и воспитательные задачи:

- помогают обрести уверенность в своих силах, веру в людей, оптимизм;
- включают ребенка в процесс самопознания и самовоспитания;
- воспитывают ответственность, аккуратность, что развивает способность ребенка к самоорганизации;
- позволяют учащимся сразу увидеть результат своей работы, а так же свои положительные и отрицательные стороны.

### **Игровая деятельность**

<b>Дидактические игры</b>	<b>Сюжетно-ролевые игры</b>	<b>Подвижные игры</b>
Приготовим витаминный суп	Магазин	Прятки

<p>Кукла заболела</p> <p>С какого дерева упало</p> <p>Вершки и корешки</p> <p>Овощи и фрукты</p> <p>Узнай на вкус</p> <p>Настольные игры: лото, домино, пазлы по теме «Питание»</p> <p>Подбери по цвету</p> <p>Огород</p> <p>Угадай, какой овощ</p> <p>Волшебный мешочек</p> <p>Вылечим Мишутку</p> <p>Съедобное-несъедобное</p> <p>Кто что любит кушать</p> <p>Разложи по тарелочкам фрукты</p> <p>Что где растёт</p> <p>Опиши овощи, фрукты</p> <p>Найди пару</p> <p>Что знаешь кислое, сладкое, горькое</p> <p>Веселый повар</p> <p>Составь меню</p> <p>Полезные и вредные продукты</p> <p>Определи, в каком продукте какие витамины?</p> <p>Назови молочный продукт</p>	<p>Больница</p> <p>Овощной магазин</p> <p>Аптека</p> <p>«Магазин «Овощи-фрукты»»</p> <p>«Фруктовое кафе»</p> <p>«Больница»</p>	<p>Третий лишний</p> <p>Во саду ли в огороде</p> <p>Дед Мазай</p> <p>Принеси названный предмет</p> <p>Ловишки – убежим от вируса</p> <p>Собери витамины</p> <p>Лучший аптекарь</p> <p>«Сварим суп и компот»</p> <p>«Овощи и фрукты»</p> <p>«Кто быстрее соберет витамины»</p> <p>«Собери урожай»</p> <p>«Перенеси покупки»</p> <p>«Баба сеяла горох»</p> <p>хоровод «Кабачок»</p>
---	--	---

### Речь и речевое общение

Беседы	Фольклор
<p>Как витамины вирус победили</p> <p>Как Вася закалялся от болезней</p> <p>Роль витаминов в жизни человека</p> <p>Где живут витамины</p> <p>Как витамины вирус победили</p> <p>Самые полезные продукты</p>	<p>Песенки</p> <p>Потешки</p> <p>Пословицы</p> <p>Поговорки</p> <p>Сказки</p> <p>Загадки</p>

<p>О пользе овощей и фруктов</p> <p>О пользе еды</p> <p>Сезонные гиповитаминозы и их профилактика</p> <p>Питание и здоровье</p> <p>«Чтобы быть здоровыми»</p> <p>«Здоровая пища»</p> <p>«Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»</p> <p>«Где найти витамины весной? »</p> <p>«Какие витаминные салаты я знаю»</p> <p>«Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»</p>	
---	--

### Художественная литература

- Загадывание загадок об овощах, фруктах, ягодах.
- Ю. Тувим «Овощи»
- Сказка В. Сутеева «Мешок яблок»
- Л. Зильберг «Питание»
- Сказка Г. Юдин «Как варить компот»
- И.Токмакова «Купите лук»
- М.Волошин «Осенью»
- Е.Носов «Тридцать зерен»
- А.Ремизов «Хлебный голос»
- К.Паустовский «Теплый хлеб»
- Н.Носов «Бобик в гостях у Барбоса»
- С.Топелиус «Три ржаных колоса»
- Н.Гернет, Д.Хармс «Очень-очень вкусный пирог»

### Познавательное развитие

Явления общественной жизни	Природное окружение	Предметный мир
<p>Экскурсии:</p> <p>на кухню в школьной столовой</p> <p>в магазин «Овощи-фрукты» (с родителями)</p> <p>в медкабинет</p>	<p>интегрированные занятия по познавательному развитию</p> <p>Работа на огороде</p> <p>Опытно-экспериментальная работа: огород на подоконнике</p>	<p>Знакомство с тем, где и как готовится пища</p>

## Изодеятельность

Рисование	Аппликация	Лепка
Гуашь: яблоко, огурец, вишня	Ягоды и фрукты	Овощи и фрукты, ягоды
Натюрморт с овощами, фруктами	Овощи на тарелке	Кладовая витаминов
Яблоки созрели	Ваза с фруктами	Пластилинотопластика
Осеннее угощение	Огород	
Уголок природы руками детей	Витаминный коктейль	
Огород	Корзина витаминов	
У бабушки на даче	Витамины с грядки	
Полезные продукты		
Фруктовая сказка		

## Театрализованная деятельность

Настольный театр	Кукольный театр
Спор овощей	Вылечим Танюшу
Доктор Айболит на рынке	Всех нужней я и вкусней
Кто полезней	

## Совместная творческая деятельность детей и родителей

Изготовление поделок из природного материала

Изготовление книжек-малышек «Витамины - наши друзья»,

### Досуг, развлечения

1. Внеклассное мероприятие «Вот веселый огород, что здесь только не растет»
2. Игра-викторина «Фруктоеежка»
3. Театрализованное представление «Витамин-витаминочка» и т.д.
4. Игра-инсценировка стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла...»

При использовании в работе всех современных технологий, опираясь на реализацию системно-деятельностного подхода, ребята учатся искать необходимую информацию для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников; учатся сразу работать в паре, группе; строить свои сообщения в устной и письменной форме; осуществлять минимальный анализ, классификацию; учатся общению друг с другом, умению договариваться, приходить к единому мнению. Наклеивая наклейки, закрепляли названия самых нужных продуктов и совершенствовали мелкую моторику, отгадывали кроссворды и тренировались в развитии своих интеллектуальных способностей,

отгадывали, придумывали, повторяли, в общем, развивали дополнительно речь, внимание, память.

### **Заключение**

Реализация темы «Витамины в нашей жизни» способствовала развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, рациональному питанию, они многое узнали о витаминах, находящихся в овощах и фруктах, способствующих улучшению пищеварения, повышению иммунитета.

При организации питания в семье больше внимания стало уделяться разнообразию и витаминизации блюд. Большинство детей и родителей поняли, что правильная организация питания предусматривает достаточное обеспечение всех всеми необходимыми витаминами.

Путешествуя по этой удивительной, сказочной стране под названием «Правильное питание» дети узнали много интересного, полезного, нужного для того, чтобы вырасти красивыми, сильными, здоровыми.

#### **Участие родителей в реализации темы.**

1. Помогают детям в выполнении заданий рабочей тетради.
2. Оформление информационного стенда о правильном питании (родительский комитет)
3. Участие в родительских собраниях, лекториях.
4. Помощь в организации экскурсий, сопровождение во время экскурсий.
5. Участие во внеурочной деятельности, внеклассных праздниках и мероприятиях.

Очень важно, чтобы в реализации программы принимали участие родители. Эффективность формирования основ культуры питания в очень большой степени будет определяться тем, насколько определяемые программой нормы и ценности находят отклик в семьях учащихся.

### **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ**

<b>беседы</b>	<b>Наглядность</b>	
*О пользе овощей и фруктов *о пользе витаминов * вкусно и полезно	*витамины в рационе ребенка *о пользе овощей *лекарственные травы в лечении простудных заболеваний *что приготовить детям Проекты о правильном питании *ширмы о питании, о здоровой и полезной пище	Родительское собрание «Что едят наши дети» Чаепитие «Любимые бабушкины пирожки»

Родители класса активно помогали своим детям в выполнении заданий по рабочей тетради: давали полезные советы, помогали составлять меню, проекты по питанию.

В ходе реализации темы «Витамины в нашей жизни» раздела «Разнообразие питания», помогает сохранить своё собственное здоровье и здоровье окружающих близких людей.

#### **Литература:**

1. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь /М.М. Безруких, Т.А. Филлипов, А.Макеева – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015. – 71с.
2. Методические рекомендации по формированию культуры здоровья, культуры питания у обучающихся, воспитанников в условиях образовательной организации / Примерная комплексная общеобразовательная программа/ Герасименко Н.В. - СИПКРО, 2015. – 35с.\
3. Разговор о здоровье и правильном питании: Рабочая тетрадь /М.М. Безруких, Т.А. Филлипов, А.Макеева – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015. – 71с.
4. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь /М.М. Безруких, Т.А. Филлипов,– М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 72с.
5. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 -08
6. <http://vms-list.narod.ru/index.html> – Сообщество педагогических интернет-объединений