

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия «Перспектива» городского округа Самара  
443023, г. Самара, ул. Советской Армии, 25 ☐ 224-78-64, факс 224-75-50  
E-mail: [perspektiva@mail.ru](mailto:perspektiva@mail.ru)

Утверждаю:



Директор МБОУ гимназии  
«Перспектива» г.о. Самара  
Н.П. Толстых

10 декабря 2013 г.

### Программа

работы экспериментальной площадки МБОУ гимназии  
«Перспектива» г.о. Самара  
по внедрению образовательной программы «Разговор о правильном  
питании», разработанной в Институте возрастной физиологии РАО  
(директор ИВФ акад. РАО Безруких М.М.) на базе ГОУ СИПКРО на  
2013 -2015 г.г.

## Программа

**работы экспериментальной площадки МБОУ гимназии «Перспектива» г.о. Самара по внедрению образовательной программы «Разговор о правильном питании», разработанной в Институте возрастной физиологии РАО (директор ИВФ акад. РАО Безруких М.М.) на базе ГОУ СИПКРО на 2013 -2015 г.г.**

**Тема эксперимента:** «Разговор о правильном питании как средство формирования у детей и подростков полезных привычек и предпочтений, поведенческих навыков в области питания и ценностного отношения к собственному здоровью»

Основным компонентом здорового образа жизни, условием долголетия человека является культура питания. Питание, которое обеспечивает полноценное развитие, называют рациональным или «здоровым». Формирование этой культуры у детей начинается в семье, но научные основы здорового питания ребенок узнаёт в основном на уроках биологии. На изучение этих вопросов в 8 классе в программе биологии по теме «Пищеварение и обмен веществ» отводится немного часов (максимум 8). Так же можно провести несколько внеклассных мероприятий по этой теме, но за это время невозможно развить навыки здорового питания у школьников. Тем более, что этот вопрос должен рассматриваться гораздо раньше: и культуру здорового питания, его научные основы необходимо детям прививать уже с начальной школы.

Сочетание слов «культура» и «здоровье» в вопросе о питании не случайно, потому что в этом процессе важны многие аспекты: и медицинские, и исторические, и социокультурные (национальные традиции).

Работа по формированию основ культуры питания школьников в гимназии «Перспектива» проводится в рамках общешкольной здоровьесберегающей программы.

В связи с этим программа «Разговор о правильном питании» (авторы: М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева) является важным звеном в процессе реализации здоровьесберегающей программы в младшей школе и используется учителями младших классов. Новый курс данной программы для 5-6 классов «Формула правильного питания» является логическим продолжением этого «разговора» и позволяет, используя преемственность курсов, развивать культуру здорового питания у школьников среднего звена. Тем более в 5-6 классе учащиеся входят в подростковый возраст, у них происходит бурный рост и развитие, и без правильного питания эти процессы не могут происходить нормально. Именно в этом возрасте дети становятся более самостоятельными и начинают сами выбирать, что им есть и пить. Поэтому формирование культуры правильного питания является очень важным звеном в процессе формирования навыков здорового образа жизни подростков.

Перед нами стоит **проблема:** чтобы сохранить здоровье и работоспособность, учащиеся должны правильно питаться, но они не знают, как это делать.

**Цель эксперимента:** внедрение научно – методических основ управления здоровьесформирующей и здоровьесберегающей средой при формировании у детей и подростков полезных привычек и предпочтений в области питания и ценностного отношения к собственному здоровью, повышение уровня компетентности его участников и популяризация наиболее эффективных моделей реализации программы.

#### **Задачи эксперимента:**

##### **Задачи:**

- Формирование и развитие представления о здоровье как ценности, осознание роли здоровья
- Формирование представления об основных правилах питания, способствующих сохранению здоровья человека
- Формирование навыков правильного питания, а также желания и готовности реализовывать эти навыки в повседневной жизни
- Формирование и развитие представления о социокультурных аспектах питания – исторических, этнических, эстетических.
- Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания у детей.

**Объект эксперимента:** методика формирования знаний, полезных привычек, предпочтений, поведенческих навыков в области правильного питания

**Предмет эксперимента:** комплексная программа как средство формирования культуры здорового питания у обучающихся, воспитанников в образовательном учреждении

**Гипотеза эксперимента :** деятельность ОУ по формированию основ культуры здоровья, культуры здорового питания будет эффективна, если создан комплекс условий из двух составляющих: организации **целенаправленного воспитательного воздействия**, обеспечивающего формирование *социальных компетенций* и определённой организации *среды социального развития* школьника, в которой формируемые знания, оценки и поведенческие навыки будут востребованы

#### **Ожидаемые результаты:**

Подтверждение формирования полезных привычек, связанных с правильным питанием у участников программы.

Создание банка данных по проблеме внедрения в дошкольных, общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования УМК «Разговор о правильном питании»: отбор содержания для постоянного сопровождения web-страниц сайта ГОУ СИПКРО.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности, развивающие познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ. Это соответствует возрастным особенностям детей,

обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности полноценного питания.

### План работы.

Название этапа	Содержание работы	Сроки	Ответственные	Способы контроля и фиксации результатов
<b>1.Подготовительный этап</b>		<b>Сентябрь-октябрь 2013г.</b>		
1.1.	Подготовка документов для оформления статуса региональной экспериментальной площадки	Сентябрь 2013г.	Соколова Е.И.	Проект договора о сотрудничестве с ГОУ СИПКРО
1.2.	Консультирование по проблеме			
1.3.	Участие в установочном семинаре для руководителей проекта «Разговор о правильном питании»	октябрь 2013 г.	ГОУ СИПКРО Соколова Е.И.	
1.4	Формирование плана мероприятий для внедрения в практику учебно-методических пособий серии «Разговор о правильном питании» в гимназии «Перспектива»	октябрь – ноябрь 2013 г.	Соколова Е.И.	Комплексное календарно-тематическое планирование деятельности детского коллектива и родителей по формированию культуры здоровья
1.5.	Приобретение пособий «Разговор о правильном питании» и учебных дисков	Сентябрь-октябрь	Соколова Е.И.	
1.6.	Участие в семинаре по подготовке педагогов-экспериментаторов по внедрению программы «Разговор о правильном питании»	Ноябрь 2013г.	Соколова Е.И.	
<b>2. Диагностический этап</b>		<b>Октябрь-ноябрь 2013 г.</b>		

2.1	Анализ затруднений учителей, анализ состояния учебно-воспитательного процесса по проблеме питания школьников, выявление и формулировка противоречий, нуждающихся в скорейшей ликвидации. (собеседования, анкетирование учителей)	Октябрь 2013г.	Соколова Е.И. Учителя-предметники	Выявление проблем воспитательной работы по вопросам ЗОЖ и обоснование их актуальности
2.2	Проведение анкетирования учащихся 5 классов и их родителей	Ноябрь 2013 г.	Классные руководители 5-6 классов	Выявление проблем учащихся и их родителей по вопросам ЗОЖ и обоснование их актуальности
<b>3. Прогностический этап –</b>		<b>Октябрь 2013- январь 2014</b>		
3.1	Разработка рабочей программы реализации экспериментального проекта по внедрению УМК «Разговор о правильном питании»	январь 2014 г.	Соколова Е.И.	рабочая программа реализации экспериментального проекта
3.2	Разработка рабочей программы и УМК курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания» для 5 класса	Октябрь 2013г.	Соколова Е.И.	Программа и УМК курса «Формула правильного питания» для 5 класса
3.3.	Разработка и подготовка информационной карты учителя-экспериментатора	январь 2014 г.	Соколова Е.И.	информационная карта учителя-экспериментатора
3.4	Разработка тематики классных часов и уроков по ЗОЖ учителями гимназии «Перспектива»	Январь 2014г.	Учителя-предметники	План проведения уроков и классных часов
<b>4. Организационный этап</b>				
4.1.	Разработка пакета документов (заявка, договор о сотрудничестве и др.)	Октябрь-декабрь 2013 г.	Лихидченко Л.С. Соколова Е.И.	Заявка и договор о сотрудничестве
4.2.	Формирование экспериментальной группы	декабрь 2013 г.	Лихидченко Л.С. Соколова Е.И.	
4.3.	Проведение консультаций учителей-предметников, классных руководителей и родителей о целях	Январь 2014 г.	Лихидченко Л.С. Соколова Е.И.	Разработка согласованных действий администрации,

	эксперимента			педагогов, классных руководителей и родителей
4.4.	Организация наглядной агитации о ходе эксперимента	В течении года	Соколова Е.И.	Размещение информации о ходе эксперимента на сайте гимназии
<b>5.</b>	<b>Практический этап</b>	<b>2014-2015 г.г.</b>		
5.1.	Преподавание курса «Формула правильного питания» в 5а классе в рамках внеурочной деятельности	В течение года	Соколова Е.И.	Развитие компетенций в вопросах здорового питания
5.2.	Организация проектной и исследовательской деятельности учащихся по вопросам ЗОЖ	В течение года	Соколова Е.И.	Проекты учащихся, участие их в конкурсах и конференциях
5.3.	Проведение анализа содержания и возможностей методического аппарата УМК «Разговор о правильном питании» в процессе преподавания	В течение года	Педагоги–экспериментаторы	Технологические карты уроков
5.4.	Сбор и первичная обработка материалов, подготовленных педагогами – участниками эксперимента по методическому сопровождению проекта «Разговор о правильном питании»	В течение года	Лихидченко Л.С. Соколова Е.И.	Создание методических и дидактических материалов: технологических карт, разработок уроков и занятий и др.
5.5.	Проведение тематических классных часов, уроков, родительских собраний, внеклассных мероприятий в 5-6 классах по комплексной программе эксперимента.	В течение года	Классные руководители, учителя предметники	Владение учащимися методами самоконтроля, осуществление осознанного выбора пищевого поведения.
<b>6. Обобщающий этап</b>		<b>2014-2015 гг</b>		
6.1.	Участие в отчетно-проектировочных семинарах и конференциях по внедрению образовательной программы «Разговор о правильном питании».	В течение года	Завучи-кураторы проекта Педагоги-экспериментаторы	Выступления и публикация материалов экспериментальной работы.
6.2.	Мониторинговые исследования экспериментальных и	Январь, май 2014, 2015 гг.	Классные руководители, Соколова Е.И.	Прослеживание динамики изменений

	контрольных групп учащихся по вопросам ЗОЖ			отношения учащихся к здоровому питанию
6.3.	Создание, размещение и ведение банка данных материалов по УМК «Разговор о правильном питании» на сайте гимназии.	В течение года	Учителя-предметники	Банк педагогических идей по внедрению УМК «Разговор о правильном питании»
6.4.	Трансляция педагогами-экспериментаторами гимназии своего опыта на разных уровнях	В течении года	Герасименко Н.В. Педагоги – экспериментаторы	Открытые уроки Мастер-классы Педагогические студии и т.п
6.5	Организация участия детей и педагогов гимназии в творческих конкурсах разного уровня	Постоянно	Завучи-кураторы проекта Педагогический экспериментаторы	Участие детей и педагогов в различных конкурсах
6.6.	Участие в <b>выставке педагогического опыта</b> экспериментальных площадок	Педагогический форум «Партнерство через образование» <b>Постоянно действующая выставка</b>	Герасименко Н.В. Руководители гимназии	<b>Распространение опыта</b>
<b>7. Внедренческий этап</b>		<b>2015-2016 гг</b>		
7.1.	Работа по внедрению образовательной программы «Разговор о правильном питании» в младшем и среднем звене (1-6 классы).	В течение года	Завучи-кураторы проекта Учителя-предметники	Развитие у учащихся навыков здорового питания
7.2.	Продолжение работы по формированию навыков ЗОЖ в 7-8 классах	В течение года	Классные руководители, Соколова Е.И.	Прослеживание динамики изменений отношения учащихся к здоровому питанию