

**ПРОГРАММА ОПЫТНО - ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ МБОУ гимназии «Перспектива» г.о. Самара**

|  |  |
|--|--|
| Тема экспериментальной работы                          | «Формирование культуры здоровья, здорового питания у обучающихся, воспитанников в образовательной организации»   |
| Краткое обоснование актуальности, новизны эксперимента | <p>Востребованность результатов экспериментальной работы обусловлена концепцией государственной политики в области здорового питания населения РФ, национальным проектом «Образование», экспериментальным проектом «Школьное питание», ФГОС, питанием как одним из школьных факторов риска, которые негативно сказываются на росте, развитии и здоровье детей, некомпетентностью педагогических работников, обучающихся, воспитанников и их родителей в области здорового питания, отсутствием образовательных программ по формированию культуры питания у обучающихся, воспитанников в образовательном учреждении. И не смотря на большое количество материала по культуре питания, эта информация не структурирована в должной мере. Ведь питание напрямую никогда не являлось предметом обучения. Урочные, внеурочные и внеклассные формы работы по теме питания в научных разработках в настоящее время представлены недостаточно. К тому же опора в изданных материалах, как правило, делается на медицинский аспект (количество белков, углеводов, жиров и т.п.), а философские, педагогические и психологические аспекты представлены достаточно фрагментарно. Поэтому необходимо создание комплексных программ, направленных на формирование культуры питания как составляющей ЗОЖ, пособий и рекомендаций по обозначенной проблеме.</p> <p><b><i>Новизна.</i></b></p> <p><i>Теоретический контекст.</i> Формирование культуры здорового питания предполагает формирование компонентов культуры питания: когнитивный (знаниевый), социальный (поведенческий) и психологический (ценностный).</p> <p><i>Практический контекст.</i> Включая в образовательный процесс технологию формирования культуры здоровья, необходимо использовать комплексное воздействие. При этом обязательным является</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>соблюдение следующих принципиальных моментов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Реализация воздействия в направлении трех составляющих: формирование культуры здорового питания, культуры двигательной активности и осуществление профилактической деятельности. (здоровое питание + физическая активность + профилактика, например, микронутриентной (микро-макроэлементной) недостаточности).</li> <li>2. Комплексность реализации идеи в рамках учебной и внеучебной деятельности, в проектной и социальной практике.</li> <li>3. Комплексное воздействие на целевую группу детей педагогов-предметников, классных руководителей, родителей. Кроме того комплексность предполагает включение в процесс реализации идеи специалистов различных уровней (медиков, психологов, социальных работников, специалистов организации школьного питания и т.п.)</li> <li>4. Использование комплексных образовательных программ в рамках реализации основной цели эксперимента.</li> </ol> |
| Проблема, на решение которой направлен эксперимент | <p>Несмотря на то, что в рамках новых ФГОС образовательные учреждения должны реализовывать на практике процесс формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, формировать в представлениях детей понимание здоровья как ценности, теряется важная составляющая – культура здорового питания и чаще всего выделяется только физкультурно-оздоровительный контекст. Кроме того, если в регламентирующих деятельность ОУ документах такая деятельность предусматривается, то она, чаще всего, предполагает реализацию в формах разовых акций продолжительностью 1 день или максимум неделю.</p> <p>Таким образом, необходима технология, предусматривающая комплексность педагогического воздействия как на группы (классы) детей и подростков, так и на каждого в отдельности.</p>   |
| Объект эксперимента                                | Педагогический процесс формирования культуры здорового питания и сохранения здоровья у обучающихся, воспитанников в образовательной организации   |
| Предмет эксперимента                               | Комплексная программа как средство формирования культуры питания и сохранения здоровья у обучающихся, воспитанников в образовательной организации   |

|   |   |
|---|---|
| Цель эксперимента   | Разработать программу, которая обеспечит формирование культуры здорового образа жизни и питания у обучающихся, воспитанников в образовательной организации  |
| Задачи эксперимента<br>— это круг проблем, решаемых в ходе эксперимента | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести анализ библиографических источников по проблеме исследования, проанализировать программно-методический комплекс, регламентирующий деятельность образовательных организаций в области здоровьесбережения, включая образовательные программы по формированию культуры здоровья, здорового питания</li> <li>2. Разработать критерии, показатели и диагностические средства оценки уровня сформированности культуры питания и навыков здорового образа жизни у обучающихся, воспитанников.</li> <li>3. Апробировать программу по формированию культуры питания и здорового образа жизни у обучающихся, воспитанников в образовательных организациях г.о.Самары и составить методические рекомендации по ее реализации</li> </ol> |
| Гипотеза эксперимента   | <p>Программа, направленная на формирование культуры здорового образа жизни и питания у обучающихся, воспитанников в образовательном учреждении, позволит эффективно формировать КЗП если:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- будет осуществлен комплексный подход, предполагающий организацию целенаправленного воспитательного воздействия, обеспечивающего формирование социальных компетенций и определённой организации среды социального развития школьника, в которой формируемые знания, оценки и поведенческие навыки будут востребованы;</li> <li>- условия;</li> <li>- содержание;</li> <li>- методы и приемы.</li> </ul>   |
| Методы исследования   | <p>Анкета для детей (<i>Сформированность у детей когнитивного (знаниевого) компонента культуры питания у обучающихся и воспитанников</i>)</p> <p>Анкета для родителей (<i>Сформированность у детей социального (поведенческого) компонента культуры питания у обучающихся и воспитанников</i>)</p>  |

## ПЛАН ОПЫТНО - ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

| Название этапа и сроки           | Содержание работы   | Необходимое обеспечение  | Ожидаемые результаты  | Способы контроля и фиксации результатов   |
|----------------------------------|---|--|---|---|
| Диагностический 2012-2013 уч.год | выявление проблемы и обоснование ее актуальности<br>разработка программы эксперимента | Проект государственного стандарта питания и совместный приказ Минздравсоцразвития России и Минобнауки России от 11 марта 2012 г. № 213н/178 (доработан 13 апреля 2012г.) «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся, воспитанников образовательных учреждений», проект и методические рекомендации по совершенствованию организации школьного питания, разработанные во исполнение п.2 раздела II протокола заседания рабочей группы по сопровождению экспериментальных проектов (2008-2011гг) по организации питания учащихся в | Анализ регламентирующей деятельности ОУ документов и внесение в них изменений | Программно-методический комплекс:<br>Концепция развития школы<br>Нормативно-правовая база, регулирующая вопросы школьного питания<br>Общеобразовательная программа учреждения<br>Программы воспитания и социализации<br>Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни<br>Программа формирования экологической культуры и здорового образа жизни<br>Программа ОУ по совершенствованию организации питания<br>Программа курса «Разговор о правильном питании», для 5-6 классов как программа внеурочной деятельности<br>«Методические копилки» |

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
|   |  | <p>общеобразовательных учреждениях при Комиссии при Президенте Российской Федерации по реализации приоритетных национальных проектов и демографической политике от 3 марта 2011 г.</p> |   |  |
| <p>Прогностический – 2013 – 2014 уч.год</p> | <p>разработка программы эксперимента</p>   | <p>Методические рекомендации по формированию культуры питания и здоровья у обучающихся, воспитанников МОиН РФ и ИВФ РАО</p>  | <p>Анализ регламентирующих документов<br/>Анализ программ формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни по всем УМК</p> | <p>Планирование работы по формированию культуры питания и здоровья посредством интеграции образовательных программ по предметам «Методические копилки»</p>   |
| <p>Организационный 2013 – 2014 уч.год</p>   | <p>Корректировка программы эксперимента<br/>Создание условий для проведения эксперимента</p> |  | <p>Обязательное участие педагогов основной школы, классных руководителей</p>  | <p>Образовательная программа «Лен для здоровья» как будущая составляющая программы по формированию культуры питания у обучающихся, воспитанников в образовательной организации<br/>Календарно-тематическое планирование деятельности по формированию культуры питания у обучающихся, воспитанников в образовательной организации<br/>«Методические копилки»<br/>Критерии экспертной оценки результата планирования комплексной работы по формированию у обучающихся, воспитанников культуры здорового питания в условиях новых ФГОС<br/>Комплексная программа по формированию культуры питания у обучающихся, воспитанников в образовательной организации и методика ее реализации</p> |

|   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
| <p>Практически<br/>й 2013-2014<br/>уч.год</p> <p>2014-2015<br/>уч.год</p> | <p>Проведение констатирующих срезов до начала эксперимента,</p> <p>проведение эксперимента,</p> <p>внесение изменений в традиционную практику и отслеживание результатов эксперимента</p> |  | <p>Апробация созданных комплексов и их анализ</p> | <p>Мониторинг образовательной деятельности по анкетам, разработанным в ИВФ РАО и рекомендованным МОиН РФ для детей и родителей</p> <p>Комплексное <b>календарное</b> планирование образовательной деятельности по формированию культуры здоровья, здорового питания у обучающихся, воспитанников по заданным критериям</p> <p>Комплексное <b>календарно-тематическое</b> планирование образовательной деятельности по формированию культуры здоровья, здорового питания у обучающихся, воспитанников по заданным критериям (тема, цель как формулировка конечного результата образовательной деятельности, задачи как пути реализации цели, основные понятия, формы проведения, определение используемых приемов, методов, педагогических технологий, планируемые результаты) по модулям 5-6 классах основной школы;</p> <p>Комплексное <b>перспективное</b> планирование педагогического воздействия участников образовательного процесса <b>на целевую группу</b> обучающихся, воспитанников и их родителей по классам: классный руководитель, учитель физической культуры, педагог-организатор, родители в совместной деятельности с детьми, педагогом и т.п.</p> <p><b>Описание методики</b> реализации образовательного комплекса педагогом-экспериментатором, участником межрегионального конкурса методических идей-2014 г. <b>по теме: «Формирование универсальных учебных действий</b> при реализации программы «Разговор о правильном питании»</p> <p><b>«Методическая копилка» -картотек педагога-экспериментатора по видам деятельности:</b> разработки классных часов, фрагментов интегрированных в урок,</p> |
|---|---|--|---|--|

|                                 |                                   |  |  |   |
|---------------------------------|-----------------------------------|--|--|---|
|                                 |                                   |  |  | родительских лекториев на собраниях и др. форм проведения работы с родителями, сценарии других видов деятельности.  |
| Аналитический 2014-2015 уч.год  | Оценка и анализ результатов       |  |  | <b>Комплексная программа по формированию культуры здорового питания у обучающихся, воспитанников в образовательной организации и методические рекомендации по ее реализации</b>   |
| Внедренческий 2014-2015 уч. год | Внедрение разработанной программы |  |  | Методические рекомендации по разработке и организации освоения комплексной программы по формированию культуры питания у обучающихся, воспитанников в образовательной организации (информационно-методические материалы) |

**Диагностические средства, инструментарий экспериментальной работы по проблеме «Формирование культуры питания у обучающихся, воспитанников»**

**Сформированность когнитивного (знаниевого) компонента в контексте формирования культуры питания у обучающихся и воспитанников**

**Анкета для детей**

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким
2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего
3. Назови 5-7 своих любимых продуктов
4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?
5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?

6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:

Фрукты \_\_\_\_\_ Орехи \_\_\_\_\_ Бутерброды \_\_\_\_\_ Чипсы \_\_\_\_\_

Шоколад/конфеты \_\_\_\_\_ Булочки/пирожки \_\_\_\_\_

Печенье/сушки/пряники/вафли \_\_\_\_\_

Другие сладости \_\_\_\_\_ Другое \_\_\_\_\_

7. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?

Побегать, попрыгать \_\_\_\_\_ Поиграть в подвижные игры \_\_\_\_\_

Поиграть в спокойные игры \_\_\_\_\_ Почитать \_\_\_\_\_ Порисовать \_\_\_\_\_

Позаниматься спортом \_\_\_\_\_ Потанцевать \_\_\_\_\_

8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:

Обычная негазированная вода \_\_\_\_\_

Молоко \_\_\_\_\_ Кефир \_\_\_\_\_ Какао \_\_\_\_\_

Сок \_\_\_\_\_

Кисель \_\_\_\_\_ Сладкая газированная вода \_\_\_\_\_

Морс \_\_\_\_\_ Минеральная вода \_\_\_\_\_



**Сформированность у детей социального (поведенческого) компонента в контексте формирования культуры питания у обучающихся и воспитанников**

**Анкета для опроса родителей**

Уважаемые родители!

Мы просим вас принять участие в исследовании, цель которого - оценить эффективность программы обучения детей правильному питанию. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать ее содержание и формы реализации.

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания)
- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания)
- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания)
- Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка)
- Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания)

2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке - от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости - номер 2, и так далее, наименее важный фактор - номер 8:

- Наличие времени для организации правильного питания в семье
- Наличие достаточных средств для организации правильного питания
- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье
- Сформированность традиций правильного питания в семье

- Кулинарные умения и желание готовить у родителей
- Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка
- Сформированность привычек в области питания у ребенка
- Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка

### 3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?

- Нехватка времени для приготовления пищи дома
- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка
- Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня
- Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка
- Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня
- Отсутствие единого понимания у всех членов семьи, - каким должно быть правильное питание у ребенка (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т.д.)
- Ребенок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами
- Ребенок не умеет вести себя за столом
- Ребенок "увлекается" сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.
- Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд

### 4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?

- Ест в одно и то же время - не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.

- Моет руки перед едой без напоминаний
- Ест небольшими кусочками, не торопясь
- Использует салфетку во время еды
- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть
- Читает книгу во время еды
- Смотрит телевизор во время еды
- Ест быстро, глотает большие куски

5. Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки:

|  | <b>Каждый<br/>каждый день</b> | <b>или почти<br/>неделю</b> | <b>Несколько<br/>раз</b> | <b>в Реже<br/>неделю</b> | <b>1 раза<br/>в</b> | <b>Не<br/>совсем</b> | <b>ест</b> |
|--|-------------------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------|----------------------|------------|
| Продукты   |                               |                             |                          |                          |                     |                      |            |
| 1 Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.) |                               |                             |                          |                          |                     |                      |            |
| 2 Супы (любые)   |                               |                             |                          |                          |                     |                      |            |
| 3 Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт и т.д.)           |                               |                             |                          |                          |                     |                      |            |
| 4 Творог/творожки, блюда из творога                                |                               |                             |                          |                          |                     |                      |            |
| 5 Свежие фрукты  |                               |                             |                          |                          |                     |                      |            |
| 6 Свежие овощи и салаты из свежих овощей                           |                               |                             |                          |                          |                     |                      |            |
| 7 Хлеб, булка  |                               |                             |                          |                          |                     |                      |            |
| 8 Мясные блюда   |                               |                             |                          |                          |                     |                      |            |
| 9 Рыбные блюда   |                               |                             |                          |                          |                     |                      |            |

- 10 Яйца и блюда из яиц
- 11 Колбаса/сосиски
- 12 Чипсы
- 13 Сухарики в пакетиках
- 14 Чизбургеры/бутерброды
- 15 Леденцы
- 16 Шоколад, конфеты
- 17 Пирожные/торты
- Напитки
- 18 Молоко
- 19 Какао
- 20 Сок/морс
- 21 Компот/кисель
- 22 Сладкая газированная вода (пепси-кола и т.п.)
- 23 Минеральная вода

6. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня Вашего ребенка, в том числе считая приемы пищи в школе?

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин

7. Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?

- Да, ребенок питается в одно и то же время всегда
- Да, почти всегда питается в одно и то же время
- Нет, ребенок питается в разное время

8. Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребенка правильному питанию в школе?

- Это нужно
- Это скорее нужно
- Это скорее не нужно, чем нужно
- Это не нужно

9. Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в школе?

- Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка
- Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка.
- Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка
- Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка

**Список педагогов-экспериментаторов МБОУ гимназии «Перспектива»:**

*Основная школа*

1. Соколова Елена Игоревна – классный руководитель, учитель биологии
2. Павлова Ольга Юрьевна – классный руководитель, учитель истории и обществознания
3. Степанян Карине Санасаровна – классный руководитель, учитель математики
4. Семикина Евгения Владимировна – классный руководитель, учитель русского языка и литературы