**Отчёт по итогам работы**

**экспериментальной площадки по формированию культуры питания**

**в ГБОУ ООШ с. Спиридоновка**

**Учитель : Валитова Дания Шарифулловна**

**І. Актуальность и значимость темы:**

**Будущее России – это здоровые дети, а их здоровье зависит от правильного питания.** Оно обеспечивает потребности детей в энергии, белках, жирах, углеводах, пищевых волокнах, витаминах, минеральных солях, микроэлементах..

Недостаток этих веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости.

**Формирование культуры питания учащихся –** составная часть работы нашей школы по созданию здоровье сберегающей образовательной среды.

**Для решения этой задачи и была разработана Программа «Питание и здоровье», которая предполагает, что правильно организованное питание поможет сохранить и укрепить здоровье детей.**

**ІІ. Причины ухудшения состояния здоровья учащихся.**

1.Падение социального благополучия населения и ухудшение экологической обстановки.

2.Несбалансированность питания.

3.Увеличение объёма учебной нагрузки.

4.Нарушение режима дня, режима питания, объёма двигательной активности.

5. Отсутствие целенаправленной системы формирования культуры здоровья.

6.Низкий уровень знаний всех участников образовательного процесса в вопросах здорового образа жизни.

**ІІІ. ЦЕЛИ, задачи реализации направления «Питание и Здоровье»:**

**ЦЕЛЬ:**

Создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся путём обеспечения качественного и сбалансированного питания, и поиск новых форм организации горячего питания.

**ІV. ЗАДАЧИ:**

**-** создание системы работы по формированию культуры питания учащихся; - совершенствование качественного и количественного состава рациона питания, качества и безопасности пищевых продуктов.

- создание условий для достижения 100% охвата горячим питанием учащихся;

-просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

**V. Ожидаемые результаты:**

- улучшение здоровья детей, создание условий для его сохранения и укрепления;

- улучшение качества питания и обеспечение его безопасности;

- соответствие рациона питания гигиеническим требованиям;

-увеличение ассортимента предлагаемой школьными столовыми продукции;

- достижение 100% охвата горячим питанием.

**VІ. Основные направления деятельности:**

1.Пропаганда здорового питания;

2. Занятия по программе «Разговор о здоровье и правильном питании» 1-4 классы.

3.Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания;

4.Мониторинг здоровья учащихся.

**Первое направление.**

**Пропаганда здорового питания.**

**1.Комплекс мероприятий по формированию культуры питания:**

1.Осуществление контроля за санитарно-техническим обеспечением школьного пищеблока, за организацией здорового питания и меню, за организацией питьевого режима. 2. Разработка примерных рационов питания с учетом физиологических потребностей учащихся. 3.Плановые медосмотры, консультации, обучающие семинары медработников для педагогов ОУ и родителей. 4.Проведение лекций, тематических классных часов, дней и недель здоровья, родительских собраний, конкурсов, праздников по ЗОЖ. 5.Работа над проектами по здоровому питанию.

6. Использование наглядной агитации, оформление уголков здоровья.

**7.**Использование ИКТ: просмотр видеофильмов, слайдов о пользе натуральных продуктов питания.

**2. Формы деятельности с учащимися.**

**- Классные часы:**  1-4кл. «Режим дня и питания», « Культура приёма пищи» ,

«Хлеб - всему голова», «Азбука правильного питания»;

5-10кл. «Как избавиться от вредных привычек питания?»

«Острые кишечные заболевания и их профилактика»;

«Как правильно питаться, если готовишься к экзаменам?»

**-** **Беседы**: 1-10классы. «Правильное питание – залог здоровья»,

«Откажись от сладостей», «Полезные и вредные привычки»,

«Блюда из творога и тыквы», «Овощи и фрукты – витаминные продукты».

**- Конкурсы:**

1.Конкурс осеннего урожая «Полезное на нашей грядке». 1- 5кл.

2.Конкурс рисунков и газет:«Витамины на нашем столе», «Сад и огород», «Моё любимое блюдо». 5-9 кл. «О вкусной и здоровой пище»

3. Конкурс рецептов и блюд: «Хозяюшка».

4. Конкурс сочинений 5 – 6кл. «Здоровье и питание», «Столовая моей мечты»,

«Береги здоровье смолоду».

5.Конкурс фотографий «Готовим для всей семьи», «Бабушкины рецепты».

**- Анкетирование и тестирование.**

- **Неделя по правильному питанию. Дни здоровья.**

**Наше творчество.**

* **Рисунки:** Витамины на нашем столе, Что мы едим? Моё любимое блюдо…
* **Сочинения:** Берегите и укрепляйте своё здоровье…
* **Стихи про иммунитет (автор Диндарова Динара)**

**Стихи про винигрет (автор Локтева О.В.)**

* **Праздники:** Чудо земли – хлеб, Кулинарные традиции моей семьи…
* **Книга рецептов «** Кулинарный калейдоскоп» Выставка поделок «Умелые ручки»

**НЕДЕЛЯ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ.**

**Конкурс «**Кулинарный поединок». Каждый класс приготовил по 2 рецепта блюда и доказывал, чем он полезен, какие витамины содержит и как употреблять. Отличились 7 класс – представили «Тыквенную запеканку с творогом и яблоками». Получилась запеканка на славу, просто таяла во рту и похожа по вкусу на торт. Жюри присудило им 1 место. Учащиеся 5 класса сочинила стихи про иммунитет - Диндарова Динара и Кл. рук. 8 кл. -Локтева О.В. – Стихи о винегрете.

**Формы деятельности с педагогическим коллективом.**

**1.**Совещания, семинары по вопросам горячего питания.

2.Учёт детей по группам здоровья. Выявление учащихся с заболеваниями ЖКТ.

3.Ведение пропаганды здорового питания.

4.Встречи педагогов с медицинскими работниками: «Питание детей - забота общая» в рамках акции «Детям - заботу взрослых».

**ІІ. Второе направление.**

**Занятия по программе «Разговор о здоровье и правильном питании».**

Расширению знаний детей по формированию культуры питания у обучающихся способствуют занятия по программе «Разговор о здоровье и правильном питании», которые проводятся с 2011г. во внеурочной деятельности.

Очень важно, чтобы школьники питались правильно, имели знания в этой области, умели их применять в жизни. Успех обучения зависит от методов и форм обучения. Методы словесные, наглядные, исследовательские и практические. Формы обучения: Уроки-путешествия; Уроки-конкурсы; Уроки-исследования. Занятия позволяют активизировать познавательную деятельность учащихся и помогают родителям изменить организацию питания детей в семье.

**Проектная деятельность.**

**Тема: «Украинское национальное блюдо».**

**Выполнила Сизанова Дарья, ученица 1 класса. Руководитель: Баранова Татьяна Геннадьевна.**

*Борщ по правилам готовь:   
Вслед за свёклою - морковь,  
Друг за другом строго в ряд  
Лук, картофель и томат.  
А потом капуста -  
Чтобы было густо.  
Перец, соль, лаврушка -  
Вот и всё, подружка!*

*Борщ самое любимое из повседневных блюд. В славянских странах борщ стал их кулинарным знаком и получил признание во всём мире. Вряд ли ещё в какой-нибудь кухне есть столь же сытное и нарядное первое блюдо.*

Проект «Фрукты и овощи - витаминные продукты»

**Третье направление. Просвещение родителей в вопросах**

**организации рационального питания учащихся.**

**1.Родительские собрания, лекции, беседы:**

- «Правильный режим питания»

- «Здоровое питание вашей семьи»

- Правильное питание- залог здоровья»

- «Вредные для здоровья продукты питания»

- «Рецепты здорового питания для детей»

2.Организация выставок: книг, брошюр, журналов о пользе и значении правильного питания. 3. Консультации медработников. 4.Конкурс для родителей «Полезные рецепты в школьную столовую», «Любимые блюда моей семьи», «Мы за правильное питание». 5.Анкетирование «Рацион питания семьи»

6. Семейный конкурс « Мы за правильное питание»

Основная задача учителя – сделать родителей своими союзниками и помочь

изменить организацию питания детей в семье.

**Четвёртое направление.** **Мониторинг здоровья учащихся.**

**1.С целью формирования культуры ЗОЖ в школе проводится:**

1. Здоровье сберегающая деятельность: - Ежедневная утренняя гимнастика, гимнастика для глаз, упражнения для кистей рук; - физические минутки и дыхательная гимнастика на уроках; - упражнения для профилактики плоскостопия, для коррекции осанки; - подвижные игры на перемене.

2.Использование активных методов обучения : проблемно - поисковый, игровой, исследовательский и др.

3.Отражение в содержании урока вопросов, связанных со здоровым образом жизни.

4 Создание условий для творчества на уроке - одно из важных факторов сохранения здоровья.

**2 .Диагностика по изучению уровня здоровья и заболеваемости.** Повысилось количество учащихся, охваченных питанием.   
 2008 -2009 - 87% 2013- 2014г. – 98%

*За 5 лет*  можно наблюдать некоторую стабильность и даже положительную динамику заболеваний ЖКТ, что связано с организацией мероприятий по здоровому питанию и увеличению общего количества питающихся в школьной столовой.

***Диагностика по уровню здоровья и заболеваемости:*** ***2008г.******2014г.*** *1.Заболевания ЖКТ - 6 уч. 2 уч. ( + 4 уч.)*

*2. Органы дыхания – 13 уч. 10 уч.( +3 уч.)  
 3.Нарушение осанки - 5уч. 8 уч. ( - 3 уч.)  
 4. Ожирение - 0 уч. 2 уч. ( -2 уч.)* ***Физкультурная группа :***

*основная -86% 90% ( на 4%)  
 спецгруппа – 9% 6% ( на 3%)  
 освобождение – 3% 2% ( на 1%)  
Реальным результатом системы работы школы по здоровьесбережению являются положительные качественные изменения в состоянии здоровья учащихся. Степень сформированности культуры питания у школьников показала, что 3-4 раза в день питаются - 85% учащихся*.

ВЫВОДЫ: Работа по направлению «Питание и здоровье» поможет сохранить иукрепить здоровье учащихся. Родители высоко оценивают значение питания своего ребенка и с внедрением программы этот показатель значительно вырос. Удовлетворенность родителей системой организации питания в школе составило - 95%.Охват горячим питанием учащихся с сентября 2014г составил – 98%.