

**ОПЫТ РАБОТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДУЛЬНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ» В ЕКАТЕРИНБУРГЕ**

Уфимцева О.Б.

Муниципальное автономное учреждение «Городской центр медицинской профилактики», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В современных условиях вопрос о здоровом питании школьников является особенно актуальным, поскольку правильное питание – важнейший залог здорового развития растущего организма ребенка. Здоровое и правильное питание является основой умственного и физического развития детей, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний. Одним из приоритетных направлений воспитания ребенка является формирование культуры здорового питания. Данная статья посвящена описанию, актуальности и эффективности модульной образовательной программы «Разговор о правильном питании». Представлен опыт работы по реализации данной модульной образовательной программы в г. Екатеринбурге.

Ключевые слова: программа «Разговор о правильном питании», здоровье детей, правильное питание.

В настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья детей и подростков выдвигается в число приоритетных задач социального развития страны, что обуславливает необходимость проведения научных исследований, разработки методических и организационных подходов к сохранению и укреплению здоровья учащихся. В связи с этим, на систему образования, обеспечивающую социальное развитие личности, помимо специальных задач ложится и задача сохранения здоровья учащихся. При этом, школы и дошкольные образовательные учреждения занимают одну из

первых ступенек в структуре общественного воспитания и развития личности.

Здоровье детей и подростков как научная проблема выдвигается в круг вопросов, которые принято называть глобальными, и изучается разными областями знаний: медициной, валеологией, психологией, философией, социологией, педагогикой и т.д. Ряд ученых – философы Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо и др., психологи В.М. Бехтерев, Л.С. Выготский и др., медики Н.М. Амосов, И.И. Брехман, В.П. Казначеев, П.Ф. Лесгафт, М. Монтессори и др., педагоги В.К. Зайцев, В.А. Сухомлинский, Л.Г. Татарникова – пытались решать проблему здоровьесбережения и формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения как основы его успешного социального развития. В работах П.П. Блонского, Н.К. Крупской, С.Т. Шацкого, А.С. Макаренко здоровье ребенка рассматривалось в его развитии через выполнение физического труда. Валеолого-педагогические аспекты рассматриваемой проблемы носили широкое освещение в работах И.И. Брехмана и Л.Г. Татарниковой. Проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся в ходе образовательного процесса раскрыта в трудах М. Монтессори, А.В. Сухомлинского, П.Ф. Лесгафта и Дж. Локка. Исследования по вопросам гигиенического воспитания проводились Н.А. Бернштейном, В.И. Загвязинским и др. Серьезное внимание проблемам сохранения и укрепления здоровья обучаемых и, в том числе, вопросам правильного питания уделено в работах М.М. Безруких, В.Д. Сонькина, Н.К. Смирнова и др.[8].

В современных условиях вопрос о здоровом питании школьников является особенно актуальным, поскольку правильное питание – важнейший залог здорового развития растущего организма ребенка. Здоровое и правильное питание является основой умственного и физического развития детей, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний. Одним из приоритетных направлений воспитания ребенка является формирование культуры здорового питания. Пищевые привычки

формируются с детства, у взрослого человека их очень сложно изменить, поэтому важно сформировать у детей правильное пищевое поведение.

«Разговор о правильном питании» – уникальная общенациональная образовательная программа для детей, направленная на формирование основ культуры правильного питания как составляющей здорового образа жизни. Она разработана специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии Образования и поддержана Министерством просвещения РФ. Программа работает в школах и детских садах России с 1999 года. В настоящее время в программе ежегодно принимает участие более 1 250 000 школьников из 60 регионов России.

Программа «Разговор о правильном питании» характеризуется системностью и состоит из трех модулей:

1. «Разговор о правильном питании» (для детей 6-8 лет)[1, 2].
2. «Две недели в лагере здоровья» (для младших подростков 9-11 лет) [3, 4].
3. «Формула правильного питания» (для подростков 12-14 лет) [5, 6].

Обучение носит интерактивный характер, с использованием ярких и красочных тетрадей для учащихся, методических пособий для педагогов, плакатов и брошюр для родителей.

Программа может реализовываться:

- в рамках факультативной работы;
- как дополнительный материал на уроках по предметам базового учебного плана (например, чтения, математики, труда, окружающего мира и т.д.);
- в рамках внеклассной работы;
- комбинирование (часть включается во внеклассную работу, а часть материала рассматривается в ходе уроков).

Выбор конкретного варианта остается за педагогом.

Сроки реализации программы определяются самим педагогом – с учетом важности конкретной темы для детской аудитории, заинтересованности детей и т.д.

Программа «Разговор о правильном питании» сочетает в себе научность содержания и доступность изложения. Программа базируется на данных исследований в области питания детей. Посредством модульной образовательной программы дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определенной степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми. Важная особенность программы – это включение рефлексивных заданий (ведение дневников питания и соблюдение правил гигиены, выбор полезных и любимых продуктов и т.д.), которые помогают ребенку осмыслить личный опыт с позиции усвоенных знаний о культуре здорового питания. В основе реализации программы лежат игровые методы, поскольку игра является ведущей деятельностью для дошкольников и во много остается актуальной для младших школьников.

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей (например, для не читающих детей вместо чтения по ролям может быть использовано составление рассказа по картинкам-иллюстрациям и разыгрывание сценок). Для привлечения внимания детей к рассматриваемой проблеме используются не только учебные формы, но и организация игровой деятельности (разыгрывание сценок, конкурсы, ролевая игра, соревнование, спектакли и т.д.), что стимулирует интерес детей к изучаемым темам. Задания, предлагаемые в рабочих тетрадях, основаны на творческой работе детей – самостоятельной или коллективной.

Включенность основных институтов социализации ребенка (школы и семьи) – это основной принцип реализации модульной образовательной программы «Разговор о правильном питании». Очень важно, чтобы в реализации программы принимали участие родители. Эффективность

формирования основ культуры питания в большей степени будет определяться тем, насколько определяемые программой нормы и ценности находят отклик в семьях учащихся.

Следует отметить, что авторами программы разработан «Электронный конструктор», который представляет собой полную электронную версию учебно-методического комплекта программы, и придуман для того, чтобы сделать учебно-методический материал программы доступным для всех педагогов. Он помогает подготовить раздаточный и демонстрационный материал для проведения занятий по программе, позволяет вести полноценное обучение даже при отсутствии печатной версии рабочих тетрадей.

Также, в рамках программы «Разговор о правильном питании» ежегодно проводятся конкурсы семейной фотографии, детских творческих работ и методических разработок. Одним из значимых мероприятий программы является Межрегиональная конференция «Воспитываем здоровое поколение!», в которой участвуют координаторы проекта в регионах, а также победители и лауреаты конкурса методической разработки.

В Екатеринбурге модульная образовательная программа «Разговор о правильном питании» реализуется с 2003 года и включена в Стратегический проект города «Здоровье маленьких горожан». Координатором является МАУ «Городской центр медицинской профилактики».

Важно отметить тенденцию роста заинтересованности программой «Разговор о правильном питании» в педагогической среде: в 2003-2004 учебном году в г. Екатеринбурге по программе работало 40 школ, в 2013-2014 учебном году – 90 школ, а уже в 2017-2018 учебном году программа реализовывалась уже в 450 образовательных учреждениях, включая дошкольные учреждения, школы и городские оздоровительные лагеря.

Проведенное в 2017 году исследование эффективности программы «Разговор о правильном питании» в виде анкетного опроса школьников и их родителей, интервью с учителями, комплексного обследования школьников в

Центре здоровья с последующим статистическим анализом медицинских карт, позволило специалистам МАУ «Городской центр медицинской профилактики» выявить не только изменения в информированности детей и их родителей о правилах питания, но и сформированность осознанного отношения к их соблюдению и пониманию их позитивного влияния на состояние здоровья в целом. Для наиболее полного охвата проблемы, в качестве объекта исследования были выбраны:

- школьники, обучающиеся по образовательной программе «Разговор о правильном питании» (все три модуля) – экспериментальная группа;
- школьники, не участвующие в программе (контрольная группа);
- родители школьников, обучающихся по программе – экспериментальная группа;
- родители школьников, не участвующих в программе (контрольная группа);
- учителя, курирующие программу.

В ходе исследования было выявлено, что существуют различия в экспериментальной и контрольной группах исследования по следующим показателям:

1. Знания о нормах правильного питания выше среди школьников, обучавшихся по программе «Разговор о правильном питании»:

- Среди учеников, изучающих программу, выше доля выбора овощей (на 5,4%), молочных и кисломолочных продуктов (на 3,9%), рыбы (на 9,3%), круп и бобовых (на 13,5%), чем у учеников из контрольной группы.

- У учеников, обучавшихся по программе, ниже доля выбирающих в качестве продуктов, которые нужно есть каждый день, неполезные продукты: колбасные изделия (выбор реже на 5,2%), сахар (на 3%), кондитерские изделия (на 3,5%).

- Рыбу как источник белка чаще обозначают после обучения по программе (доля выбравших выше на 12,8%).

- Среди изучивших программу более распространено частое и дробное питание: 4 раза в день питаются 39,2% школьников, обучившихся по программе, и 36,5% – не изучавших программу, а пятиразовое питание указали 25,0% против 16,6%.

- Знание о необходимом числе приемов пищи также выше у школьников, изучавших программу. С рекомендацией специалистов о 4-5 разовом питании знакомы 64,4% школьников, изучавших программу, и 47,2% не изучавших.

2. Некоторые практики питания в экспериментальной группе включают более полезные продукты, чем у контрольной группы

- Среди тех, кто изучал программу, больше тех, кто на завтрак ест кашу (35,5% против 31,5%), творог (16,2% против 8,7%), блюда из яиц (8,4% против 5,9%).

- Ученики после программы «Разговор о правильном питании» чаще обозначали в рамках своего типичного обеда суп (чаще контрольной группы на 11,7%), мясные блюда (чаще на 5,9%).

- Школьники после изучения программы чаще выбирали полезные перекусы, чем школьники, не изучающие программу. Так, например, разница в доле школьников, выбравших фрукты выше на 7,3%, а выбравших творог – на 2,2%.

- Среди участников программы меньше доля школьников, отмечающих полезные блюда как нелюбимые. Так, например, доля выбравших творог ниже на 6,7%, кашу – на 4%, овощи – на 3,1%. Таким образом, можно предположить, что изучение программы «Разговор о правильном питании» снижает негативное отношение к полезным продуктам и блюдам.

Следует отметить следующие положительные результаты реализации модульной образовательной программы в г. Екатеринбурге:

- ежегодное увеличение числа образовательных учреждений, включенных в программу;
- изменения в знаниях о культуре здорового питания у детей (об этом свидетельствуют позитивные отзывы родителей и педагогов; опросные методы исследования, проводимые сотрудниками МАУ «Городской центр медицинской профилактики»);
- участие педагогов в конкурсе методических разработок на лучшую реализацию программы «Разговор о правильном питании»;
- участие педагогов в научно-практических конференциях «Воспитываем здоровое поколение!»;
- участие детей в конкурсе творческих работ на тему правильного питания.

Таким образом, в образовательных учреждениях г. Екатеринбурга продолжает активно реализовываться программа «Разговор о правильном питании», так как она позволяет формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью, а также представления о правилах этикета, осваивать навыки правильного питания, пробуждать интерес к народным традициям. Благодаря этой программе дети осваивают основы здорового образа жизни, поэтому вооружение школьников информацией о правильном питании является одним из ведущих условий их гармоничного развития, так как именно в этот период жизни закладывается фундамент здоровья ребенка.

Список литературы

1. Безруких М.М. Разговор о правильном питании: рабочая тетрадь / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – М.: Nestle, 2018.
2. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: Абрис, 2018.
3. Безруких М.М. Две недели в Лагере здоровья: рабочая тетрадь / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – М.: Nestle, 2018.
4. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М.: Абрис, 2018.

5. Безруких М.М. и др. Формула правильного питания: рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева.– М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

6. Безруких М.М. Формула правильного питания: Блокнот для школьников / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. –М.: Nestle, 2017.

7. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания/ Методическое пособие.–М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

8. История педагогики и образования. От зарождения воспитания в первобытном обществе до конца XX века: Учебное пособие для педагогических учебных заведений / Под общ. ред. акад. А.И. Пискунова. 3-е изд., испр. и доп. М.: ТЦ Сфера, 2006.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Фалалеева Е.В., Ольховская Е.Б.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье представлен проект реализации физического воспитания в профессионально-педагогическом вузе с целью оптимизации формирования компетенций будущих бакалавров. Разработана и описана технология организации профессионально-прикладной физической подготовки в педагогическом вузе.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, педагогическое проектирование, компетенции.

Современная система профессиональной подготовки бакалавров в педагогических вузах нацелена на подготовку специалистов способных к постоянному саморазвитию, к самостоятельному волевому проявлению основных компетенций в любом виде деятельности, к стабильной работоспособности и достижению значимых возрастных рубежей в профессионально-педагогическом труде [2, 3].