Соловьева Надежда Васильевна, учитель русского языка и литературы, государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» им. А.И. Чаркина пос. Фрунзенский муниципального района Большеглушицкий Самарской области.

Из опыта работы ГБОУ СОШ «ОЦ» пос. Фрунзенский по формированию у учащихся основных представлений о здоровом питании в рамках реализации проекта «Школа Минпросвещения России».

Аннотация

Образовательное учреждение ГБОУ СОШ «ОЦ» пос. Фрунзенский участвует в реализации целевого проекта (магистральное направление) «Здоровье», которое предусматривает формирование здоровьесберегающего потенциала «на основе применения специальных технологий и методик обучения и воспитания, в том числе адаптивных, направленных на гармоничное физическое и психическое развитие, социальное благополучие, сохранение и укрепление здоровья и обеспечение личной безопасности обучающихся»[[1]](#footnote-1).

Ключевые слова: проект «Школа Минпросвещения России», здоровое питание, ГБОУ СОШ «ОЦ» пос. Фрунзенский, здоровьесберегающие технологии.

Актуальность

Дети - основа общества, именно поэтому сегодня в «каждой школе Российской Федерации должны быть сформированы все условия для сохранения здоровья ребенка, для его гармоничного физического и психического развития, для его социального благополучия, обеспечения личной безопасности»[[2]](#footnote-2).

Образовательное учреждение - одно из основных площадок для реализации проекта «Школа Минпросвещения России» «Здоровье». Школа и родители совместно направляют школьника и воспитывают полноценное отношение к различным явлениям жизни. Это способствует наилучшему развитию его организма и формированию активной гражданской позиции.

Цель: описание деятельности образовательного учреждения по организации и поддержании условий для охраны и укрепления здоровья, питания обучающихся.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Первого сентября маленький человек идет в школу. Переступая ее порог, он обретает второй дом. Отныне ответственность за его жизнь и здоровье вместе с родителями принимает на себя коллектив образовательной организации. Многое откроется ему на этом пути, и необходимо не только обучать, но и развивать сознание, укреплять здоровье, «строить» характер юного гражданина Российской Федерации. Этому способствует миссия проекта «Школа Минпросвещения России».

Питание должно быть режимным, правильно организованным, то есть оно должно отвечать возрастным физиологическим особенностям и потребностям организма ребенка в основных пищевых веществах и энергии. Минпросвещения России уделяет этому особое внимание. 100 процентов обучающихся начальных классов, детей из многодетных семей ГБОУ СОШ «ОЦ» пос. Фрунзенский получают бесплатное горячее питание. Обучающиеся 5-11 классов с ограниченными возможностями здоровья, а также обучающиеся, один из родителей которых относится к категории лиц, принимающих участие к специальной военной операции - двухразовое бесплатное питание (в том числе за счёт средств регионального бюджета). В Государственную Думу Федерального Собрания РФ внесен законопроект от 22.01.2025 года, предлагающий обеспечить всех школьников бесплатным горячим питанием.

В школе созданы все условии рациональной организации горячего питания: доброжелательный кухонный персонал, внешний вид столовой, приготовляемые блюда - все это соответствует принципам здорового питания. Классный руководитель, сопровождая ежедневно учащихся в столовую, напоминает, что правильное питание способствует росту и развитию детей, повышает сопротивляемость организма заболеваниям.

Находясь в непрерывном диалоге с подростками, он организовывает воспитательную деятельность так, что решение насущных проблем и вопросов происходит вместе с детьми. Это ненавязчивое воспитание. Предлагаю пример из опыта работы. Поход в столовую с классом. Остановитесь, помойте руки. Делайте это тщательно, показывая, как важен этот процесс. Что сегодня на завтрак? Каша? Отлично. Подчеркните важность рационального питания и употребления первых блюд и злаков. Произнесите громко и внятно: «Щи да каша - пища наша» или «Гречневая каша - матушка наша». Овощи? Тогда: «Свекла - на столе царица, для здоровья пригодится», «Морковь прибавляет кровь», «Ура! Обед без овощей что праздник без музыки». Замечено на личном опыте, что учащиеся начинают охотнее брать салат со свеклой и морковью, а учитель, не разрушая, не тревожа детское сознание, аккуратно руководит внутренним миром ребенка. Безусловно, делать это нужно регулярно, и тогда под вашим неустанным вниманием родятся на свет хорошие привычки.

Внеурочная деятельность - «неотъемлемая и обязательная часть основной общеобразовательной программы»[[3]](#footnote-3). По результатам опроса, проведенного во 1-4 классах (в опросе приняли участие 32 родителя) и в 5 классе (13 человек), было выявлено следующее: спортивно-оздоровительное направление выбрали 68.09% родителей. Они хотели бы, чтобы программы были направлены в том числе на удовлетворение потребностей детей в физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплении здоровья. Педагогами 1-5 классов была выбрана программа с использованием здоровьесберегающих технологий, реализуемая вертикально. За основу был взят курс занятий «Азбука здоровья», предназначенный для младших школьников[[4]](#footnote-4). Методика работы с детьми - личностно-ориентированное взаимодействие, предлагающее совместное решение проблемы. Например, внеурочное занятие во 2 классе. Сообщаю, что к нам в гости пришел Заболейкин, чтобы дать советы: как быстро заболеть и не ходить в школу, больше лежать и играть в игры в телефоне, как кушать вкусно, аппетитно, сытно и много. Задаю проблемный вопрос: попадет ли он в страну Здоровячков. Учащиеся начального звена сразу подключаются к беседе, ведущей ненавязчиво к проблемам здорового питания.

Большой интерес учащихся вызывает индивидуальная работа. Например, даю каждому ребенку 5000 дублей и прошу сделать покупки на импровизированном рынке, ставя задачу здорового питания. Выслушиваю мнения, спорю. Вместе делаем выводы, отображая их на доске. Такие внеурочные занятия нравятся учащимся: дети узнают новое, расширяют кругозор, задействуют финансовую грамотность, предметные знания, учитель же получает необходимый результат в реализации целевого проекта (магистральное направление) «Здоровье».

Безусловно, воспитание только тогда действенно, когда родители находятся в контакте со школой. Бывают случаи, когда учащийся говорит, что не хочет обедать в школьной столовой, и вместо того, чтобы вместе с классным руководителем решить данную проблему, родитель соглашается с ребенком, дает ему деньги на буфет, в котором тот начинает покупать «вкусности», влияющие отрицательно на работу желудочно-кишечного тракта. Несомненно, насыщение наступает быстро, но сегодня научно доказана связь между питанием и развитием основных хронических заболеваний, в том числе сахарного диабета, сердечно-сосудистых и онкологии. И уже через год (работаю в ГБОУ СОШ «ОЦ» пос. Фрунзенский с 1992 года) – поверхностный гастрит. Поэтому классный руководитель, на мой взгляд, не должен упускать из виду ни одного ребенка.

Вспомним слова великого педагога-новатора, который на своем многолетнем опыте проследил процесс воспитания и накопления привычек. Он отмечал, что родители воспитывают ребенка не только для себя: «В вашей семье и под вашим руководством растет будущий гражданин, будущий деятель и будущий борец. Если вы напутаете, воспитаете плохого человека, горе от этого будет не только вам, но и многим людям и всей стране[[5]](#footnote-5)».

Именно поэтому важна просветительская работа с родителями: в ГБОУ СОШ «ОЦ» пос. Фрунзенский регулярно проводятся беседы, тренинги, собрания, различные анкетирование и опросы. Так в ходе реализации программы «Разговор о правильном питании» родители помогали учащимся в оформлении плакатов, фотовыставок «Готовим дома», «Я помогаю маме», рисунков по правилам правильного питания. Интересны были мастер-классы, в том числе «Зелень на моем окне», бутерброды «Витаминная радуга». Остановлюсь на создании «Вкусного букета», выполняемого из фруктов или овощей. Не секрет, что родители помогают делать своему ребенку поделки из природных материалов на разные школьные конкурсы, поэтому им не составит труда изготовить фруктовый букет своими руками. Прошу принести любой овощ или фрукт и продемонстрировать его присутствующим, упомянув о его пользе и вреде. В родительской группе российской социальной сети «Сферум» начинается оживленное обсуждение. На занятии родители делятся на группы (овощи, фрукты и т.п.) и начинают делать вкусный букет. Подсказываю, работаем в перчатках, продукты изолируем пищевой пленкой. Дарим букет детям.

Классные часы (помимо изучения теоретических и практических основ правильного питания в рамках общеобразовательных предметов, таких как биология, химия, окружающий мир, основы безопасности и защиты Родины) тоже проводятся. Дети любят подарки, поэтому придумываю фишку, что-то такое, что можно получить только здесь, например, один балл к оценке по предмету. Не всегда в кабинете, если позволяет погода, идем в парк, в школьный сад. Темы придумываю вызывающие, кричащие, но нужные и интересные: «Корова и ее родня», «Недосол или пересол», «Пряности-приправности», «Юный кулинар», «Витамины» и т.п. Приведу пример классного часа «Составим меню». Начинаю с проблемы: «Ребята, у меня есть яблоко, а у вас? Давайте составим меню для пикника?» Начинается работа для учителя и удовольствие для ребят. Это и есть рациональная организация деятельности: активный отдых, беседа о правильном питании, тематические игры восстановят работоспособность ребят. Такой классный час точно останется в памяти.

Заключение.

Бесспорно, идей много: учитель «неисчерпаем», и представленный в статье материал лишь часть его работы, но он позволяет увидеть вариант реализации одного из магистральных направлений проекта «Школа Минпросвещения» на базе ГБОУ СОШ «ОЦ» пос. Фрунзенский.

1. Концепция проекта «Школа Минпросвещения России»: поддержана Коллегией Министерства просвещения Российской Федерации, протокол от 8 апреля 2022 г. № ПК-1вн. [↑](#footnote-ref-1)
2. Проректор ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» Суханова О.Н. (из вступления на семинаре «Управленческая среда» в Академии Минпросвещения России от 23.09.2023). URL: <https://vk.com/video-198655662_456239983> [↑](#footnote-ref-2)
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций» [↑](#footnote-ref-3)
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). - М.: ВАКО, 2019. [↑](#footnote-ref-4)
5. Макаренко А.С., Сочинения, Том 4 (1951 год), с. 345-347. [↑](#footnote-ref-5)