ПРОГРАММА

«Разговор о правильном питании»

для обучающихся 1-6 классов

Срок реализации программы:

2015 – 2021  учебный год

**I. Пояснительная записка**

Программа «Разговор о правильном питании»(далее Программа) составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Департамента воспитания и социализации детей «О реализации программы «Разговор о правильном питании» № 06-368 от 01.03.2011 года, образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М.  Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

      Актуальность Программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель программы: формирование у детей  основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

• формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

• формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

• освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

• формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

• информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

• развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

• развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

• просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих принципов:

         доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);

         наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);

         научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);

         демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);

         актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);

         деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Новизна Программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

**I1. Общая характеристика Программы:**

        Цель Программы  «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер,  актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

     Программа  «Разговор о правильном питании» предполагает активное  участие и  максимальное вовлечение детей 1-6 классов  в  поисковую работу, в  отработку знаний,  навыков в определении продуктов правильного питания,  понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей  своего региона.

Программа  носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

 Одно из важнейших условий эффективногореализации Программы — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения Программыиспользуются разнообразные формы и методы, обеспечивающие  непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.   Содержание  Программы, а также используемые формы  и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по Программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

**Основные методы обучения:**

  фронтальный метод;

  групповой метод;

  практический метод;

  познавательная игра;

  ситуационный метод;

  игровой метод;

  соревновательный метод;

  активные методы обучения.

**Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

  чтение и обсуждение;

  экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;

  встречи с интересными людьми;

  практические занятия;

  творческие домашние задания;

  праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;

  конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);

  ярмарки полезных продуктов;

  сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;

  мини – проекты;

  совместная работа с родителями.

Методы:

         Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).

         Проблемный

         Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).

         Объяснительно-иллюстративный.

При организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011., в которой бы он мог выполнять задания. Не допускается использование одной тетради несколькими учениками

**III. Описание  места программы в учебном плане.**

Преподавание программы  «Разговор о правильном питании» проводится  во модулям: 1-2 класс; 3-4 класс; 5-6 класс. Важность этого курса  для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни,   рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.  Программа  «Разговор о правильном питании»  изучается с 1 по 6 класс по одному  часу в месяц:  1 класс – 7 часов, 2 класс – 8 часов, 3 класс – 7 часов, 4 класс – 8 часов**,** 5 класс – 7 часов, 6 класс – 8 часовОбщий объём учебного времени составляет 45 часов.

**IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

 Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

**Ценность семьи** какпервой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

         **Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:                                                                                                                       умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

         умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

         умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

         активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

         ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

         оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия  требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;                                                           оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

         характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

         находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;         использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

         общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

         анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

         оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

         планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

         ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

         оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия  требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

         представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

         применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы  поведения, обеспечивающие  сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

         организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

         применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

        

                                                     V. Содержание Программы.

Программа состоит из **трех модулей**.

*1 модуль*: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

*2 модуль*: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

*3 модуль*: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

 Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:  
***1 модуль "Разговор о правильном питании"***

разнообразие питания:

"Самые полезные продукты",

"Что надо есть, если хочешь стать сильнее",

"Где найти витамины весной",

"Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",

"Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";  
режим питания: "Удивительные превращения пирожка";  
рацион питания:

"Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",

"Плох обед, если хлеба нет",

"Полдник. Время есть булочки",

"Пора ужинать",

"Если хочется пить";

культура питания:

"На вкус и цвет товарищей нет",

"День рождения Зелибобы".

***2 модуль "Две недели в лагере здоровья"***  
разнообразие питания:

"Из чего состоит наша пища",

"Что нужно есть в разное время года",

"Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

"Где и как готовят пищу",

"Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

"Как правильно накрыть стол",

"Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

"Молоко и молочные продукты",

"Блюда из зерна",

"Какую пищу можно найти в лесу",

"Что и как приготовить из рыбы",

"Дары моря";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".  
  
***3 модуль "Формула правильного питания"***   
рациональное питание как часть здорового образа жизни:

"Здоровье - это здорово";

"Продукты разные нужны, продукты разные важны",

режим питания: "Режим питания",   
адекватность питания: "Энергия пищи",   
гигиена питания и приготовление пищи:

"Где и как мы едим",

"Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура: "Ты - покупатель";  
традиции и культура питания:

"Кухни разных народов",

"Кулинарное путешествие",

"Как питались на Руси и в России",

"Необычное кулинарное путешествие".

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

**Основные методы обучения:**

  фронтальный метод;

  групповой метод;

  практический метод;

  познавательная игра;

  ситуационный метод;

  игровой метод;

  соревновательный метод;

  активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

  чтение и обсуждение;

  экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;

  встречи с интересными людьми;

  практические занятия;

  творческие домашние задания;

  праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;

  конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);

  ярмарки полезных продуктов;

  сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;

  мини – проекты;

  совместная работа с родителями.

**VII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Образование младших школьников существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени  имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой программы «Разговор о правильном питании» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и  культуры человеческого общества.

В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

1) гербарии ;продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни;

2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты.

   Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (*компьютер, медиапроектор,  DVD-проектор,  видеомагнитофон*  и др.) и **средств фиксации окружающего мира** (*фото- и видеокамера*). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности  в изучении программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы  «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего *набор энциклопедий для младших школьников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

**VII. Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Количество часов** | **Модуль** |
| **1-2 класс** | **15 (7+8) часов** | *1 модуль* «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет. |
| **3-4 класс** | **15 (7+8) часов** | *2 модуль*: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет |
| **5-6 класс** | **15 (7+8) часов** | *3 модуль*: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет. |

**VIII. Планируемые результаты реализации Программы.**

**Ожидаемые результаты изучения курса**

***В результате изучения*** курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат **представления:**

  о правилах и основах рационального питания,

  о необходимости соблюдения гигиены питания;

  о полезных продуктах питания;

  о структуре ежедневного рациона питания;

  об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

  об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

  об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

**умения:**

  полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

  дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

  дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

**Формы контроля**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

.   Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;

 - оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

**Литература**

1.      Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

2.      Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

3.      Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

4.      Сайт  Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>