

Пояснительная записка

Программа учебного курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта и нормативных документов: Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»: постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г № 189, г. Москва, зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г., письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» 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.

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.

Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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.

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 укреплении 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).

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы внеурочной деятельности 7-11 лет.

Новизна программы заключается в учете традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Общая характеристика курса

Цель курса «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 курса заключается в том, что его 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.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных 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.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы ее 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.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трехразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс 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.).

Преимущество программы заключается в том, что ее материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Все, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данный курс может быть реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:

- интегрированных уроков по правильному питанию (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО);
- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов.

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — 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 курса используются 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.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

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 ребенка должна быть своя рабочая тетрадь Рабочая тетрадь Безруких М.М., Филиппова А.Г.Разговор о правильном питании (1-2 классы) Рабочая тетрадь Безруких М.М., Филиппова А.Г., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья (3-4 классы), в которых бы ученик мог выполнять задания. Не допускается использование одной тетради несколькими учениками.

Описание места курса

В соответствии с письмом Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» организован курс «Разговор о правильном питании» для обучающихся 1-4 классов. В каждом из названных классов проводится по 17 занятий в год. Для проведения данного курса класс может делиться на две группы. Занятия проводятся после уроков один раз в неделю (и для каждой группы). Продолжительность занятий составляет 25 минут.

Содержание курса «Разговор о правильном питании»

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

✓ *разнообразие питания:*

1. «Самые полезные продукты»,
2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
3. «Где найти витамины весной»,
4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
5. «Каждому овощу свое время»;

✓ *гигиена питания:*

«Как правильно есть»;

✓ *режим питания:*

«Удивительные превращения пирожка»;

✓ *рацион питания:*

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-
2. «Плох обед, если хлеба нет»,
3. «Полдник. Время есть булочки»,
4. «Пора ужинать»,
5. «Если хочется пить»;

✓ *культура питания:*

1. «На вкус и цвет товарищей нет»,

Ожидаемые результаты изучения курса

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают 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 получают 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.

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Предполагаемые результаты 3-го года обучения:

должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Предполагаемые результаты 4-го года обучения:

должны знать:

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;

- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.
должны уметь:
- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

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»

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Календарно-тематическое планирование**1 класс**

Рабочая тетрадь Безруких М.М., Филиппова А.Г.

Разговор о правильном питании

№	Тема занятий	Кол-во часов	Универсальные учебные действия
Раздел. О правильном питании			
1	Введение. Что мы знаем о ЗОЖ.	1	<p>Познавательные: формировать умения самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель всего урока и отдельного задания, Строить логическое рассуждение.</p> <p>Коммуникативные: формировать умение договариваться, умение работать в группе, находить общее решение, умение аргументировать своё предложение.</p> <p>Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу, взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p> <p>Регулятивные: проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.</p> <p>Личностные: формировать способности к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности</p>
2	Разнообразие питания.	1	
3	Светофор здорового питания.	1	
4	Я хозяин своего здоровья.	1	
5	Особенности национальной кухни.	1	
6	Гигиена школьника.	1	
7	Если хочешь быть здоров (с.6-7)	1	
8	Самые полезные продукты (с.8-13)	1	
9	Всё ли полезно, что в рот полезло.	1	
10	Как правильно есть (с.14-20)	1	
11	Удивительные превращения пирожка (21-23)	1	
12	Вредные привычки в питании.	1	
13	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (с.24-29)	1	
14	Продукты быстрого приготовления.	1	
15	Плох обед, если хлеба нет (с.30-34)	1	
16	Тематическая настольная игра (с.35-38)	1	
17	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».	1	
		17	

Календарно-тематическое планирование**2 класс**

Рабочая тетрадь Безруких М.М., Филиппова А.Г.

Разговор о правильном питании

№	Тема занятий	Кол-во часов	Универсально-учебные действия
Раздел. Правила питания			
1	По стране «Здоровейка».	1	<p>Личностные: ученик научится или получит возможность научиться проявлять познавательную инициативу в оказании помощи соученикам (система заданий, ориентирующая младшего школьника на взаимодействие с героями тетради и соседом по парте).</p> <p>Регулятивные: ученик научится или получит возможность научиться контролировать свою деятельность по ходу или результатам выполнения задания (система заданий, ориентирующая младшего школьника на проверку правильности выполнения задания по правилу, алгоритму, с помощью таблицы, рисунков и т.д.).</p> <p>Коммуникативные: ученик научится или получит возможность научиться сотрудничать с соседом по парте, с товарищем в группе.</p> <p>Познавательные: ученик научится или получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать полученные знания на основе выделения существенных признаков; - выполнять задания с использованием материальных объектов, схем; - проводить сравнение, классификации, выбирая наиболее эффективный способ решения или правильный ответ; - строить объяснение в устной форме по предложенному плану; - строить логическую цепь рассуждений.
2	Меню из трёх блюд.	1	
3	Время есть булочки (с.39-41)	1	
4	Иммунитет.	1	
5	Пора ужинать (42-43)	1	
6	Овощная зелень.	1	
7	Где найти витамины весной (с.44-47)	1	
8	«Чипполино и его друзья!»	1	
9	На вкус и цвет товарищей нет (с.48-50)	1	
10	Как утолить жажду с.51-54)	1	
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее (с.55-57)	1	
12	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты (58-62)	1	
13	Гигиена питания и приготовление пищи.	1	
14	Всякому овощу – свое время (с.63-69)	1	
15	Праздник урожая (с.70-71)	1	
16	Путешествие по улице правильного питания	1	
17	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».	1	
		17	

Календарно-тематическое планирование**3 класс**

Рабочая тетрадь Безруких М.М., Филиппова А.Г., Макеева А.Г.

Две недели в лагере здоровья

№	Тема занятий	Кол-во часов	Универсально-учебные действия
Раздел. Как правильно питаться			
1	Давайте познакомимся (с.4)	1	Регулятивные: понимание и сохранение учебной задачи; планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей. Познавательные: построение сообщения в устной и письменной форме (в течение урока и домашнем задании); осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков при отгадывании загадок, проведении мини-исследований в группах; установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях; Коммуникативные: использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; построение монологического высказывания (сообщения); владение диалогической формой коммуникации (в работе в группах); умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; формулирование собственного мнения; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности (в работе в группах).
2	Из чего состоит наша пища (с.10)	1	
3	Что нужно есть в разное время года (с.16)	1	
4	Чем и как можно отравиться. «Красивые грибы».	1	
5	Первая помощь при отравлении.	1	
6	Конкурс рисунков на тему «Грибы».	1	
7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом (с.20)	1	
8	Где и как готовят пищу (с.23)	1	
9	Этикет.	1	
10	Культура питания.	1	
11	Как правильно накрыть стол (с.28)	1	
12	Время пить чай.	1	
13	Вкусные традиции моей семьи.	1	
14	Молоко и молочные продукты (с.32)	1	
15	Гигиена питания	1	
16	Тематическая игра	1	
17	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».	1	
		17	

Календарно-тематическое планирование**4 класс**

Рабочая тетрадь Безруких М.М., Филиппова А.Г., Макеева А.Г.

Две недели в лагере здоровья

№	Тема занятий	Кол-во часов	Универсально-учебные действия
Раздел. Кулинарное путешествие			
1	«Здоровое питание – отличное настроение».	1	<p>Личностные: осознание культуры правильного питания как основного средства здорового образа жизни; принятие мысли о том, что правильное, здоровое питание – это показатели культуры человека; появление желания умело использовать полученные знания в жизни, зарождение элементов сознательного отношения к своему здоровью.</p> <p>Регулятивные: (обеспечивают способность регулировать свою деятельность): понимать, принимать и сохранять учебную задачу; действовать по плану и планировать свои учебные действия; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить коррективы; адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности и стараться искать способы их преодоления.</p> <p>Познавательные: искать, получать и использовать информацию: осознавать познавательную задачу; читать и слушать, извлекая нужную информацию, соотносить её с имеющимися знаниями, опытом; фиксировать информацию разными способами; понимать информацию, представленную в разных формах: изобразительной, схематичной, модельной; пользоваться различными словарями, справочниками; находить в них нужные сведения; выполнять логические действия с добытым материалом: проводить анализ, синтез, сравнение, классификацию, обобщение; доказывать, делать выводы и т.д.</p> <p>Коммуникативные: владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения; формулировать собственное мнение; уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; уметь учитывать разные мнения и стремиться к</p>
2	Блюда из зерна (с.37)	1	
3	Правильное питание – залог здоровья.	1	
4	Я выбираю кашу.	1	
5	Какую пищу можно найти в лесу (с.42)	1	
6	Что даёт нам море.	1	
7	Что можно приготовить из рыбы (с.47)	1	
8	Дары моря (с.54)	1	
9	Необычные кулинарные путешествия.	1	
10	«Кулинарное путешествие по России» (с.59)	1	
11	Рацион питания. Мясо и мясные блюда.	1	
12	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (с.65)	1	
13	Как правильно вести себя за столом (с.68)	1	
14	Анкетирование «Что мы знаем о здоровье?».	1	
15	«Едим ли мы то, что следует есть».	1	
16	Тематическая игра	1	
17	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».	1	

			координации различных позиций в сотрудничестве; понимать возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; уметь ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.
		17	

Литература

1. Б.В.Бушелева «Поговорим о воспитанности» - М.: Просвещение, 1989.
2. Б.Н.Головкин «По дедовским рецептам» - М.: Агропромиздат, 1990.
3. В.Волина «Как стать хорошим» - Санкт – Петербург: Дидактика Плюс. 2001.
4. Д. Джонсон, Р.Джонсон, Э.Джонсон-Холубек. Методы обучения. Обучение в сотрудничестве: Пер. с англ. СПб. 2001.
5. Е. В. Езушина Азбука правильного питания. - Волгоград: Учитель, 2008.
6. Е. Н. Землянская Обучение в сотрудничестве/ Учитель. №3, 2002.
7. И.Полуянов «Деревенские святцы» - М.: Технологическая школа бизнеса, 1998.
8. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева «Разговор о правильном питании» (методическое пособие) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.
9. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева «Разговор о правильном питании», рабочая тетрадь - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.
10. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 80 с.
11. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 72с.
12. «Новые уроки для маленьких леди и джентльменов» - Санкт – Петербург: Кристалл, 1998.
13. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.