«Утверждено»

Приказом от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_ 2012 г

№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Т.И. Панкратова

**Программа "Разговор о правильном питании"**

**государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы «Образовательный центр» с. Украинка муниципального района Большечерниговский Самарской области**

Цель программы – формирование основ культуры питания, как части общей культуры здоровья.

Задачи:

• развитие представлений о правильном питании

• формирование полезных навыков и привычек

• формирование ответственного отношения к своему здоровью

• формирование представлений о народных традициях, связанных с питанием

• просвещение родителей в вопросах рационального питания для детей

Программа рассчитана на школьников в возрасте от 6 до 14 лет и состоит из трех частей:

- "Разговор о правильном питании" - для младших школьников 6,5 -8 лет;

- "Две недели в лагере здоровья" - для школьников 9-11 лет;

- "Формула правильного питания" - для школьников 12-14 лет.

Для реализации программы подготовлены учебно-методические комплекты: рабочую тетрадь для ребенка или подростка, методическое пособие для учителей и родителей.

В учебно-методический комплект для первой части программы дополнительно включены плакаты и брошюра для родителей.

Содержание программы "Разговор о правильном питании" отвечает следующим принципам:  
- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;  
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;  
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;   
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;  
- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;  
- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

**"Разговор о правильном питании"**   
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",   
2. "День рождения Зелибобы".

**"Две недели в лагере здоровья"  
разнообразие питания:**1. "Из чего состоит наша пища",   
2. "Что нужно есть в разное время года",   
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";  
  
**Гигиена питания и приготовление пищи:**   
1. "Где и как готовят пищу",   
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен");  
**Этикет:**   
1. "Как правильно накрыть стол",   
2. "Как правильно вести себя за столом";   
**Рацион питания**:   
1. "Молоко и молочные продукты",   
2. "Блюда из зерна",   
3. "Какую пищу можно найти в лесу",   
4. "Что и как приготовить из рыбы",   
5. "Дары моря");

**Традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".**

**"Формула правильного питания"**рациональное питание как часть здорового образа жизни:   
1. "Здоровье - это здорово";  
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны"

**Режим питания: "Режим питания",   
адекватность питания: "Энергия пищи",   
гигиена питания и приготовление пищи:**1. "Где и как мы едим",   
2. "Ты готовишь себе и друзьям";  
**потребительская культура: "Ты - покупатель";  
традиции и культура питания:**1. "Кухни разных народов",   
2. "Кулинарное путешествие",   
3. "Как питались на Руси и в России",   
4. "Необычное кулинарное путешествие".

Реализация Программы определяется ее модульным характером, что предполагает:  
- вариативность при выборе площадок для ее реализации.

- свободным выбором сроков реализации как каждой из тем, так и всей Программы в целом. Сроки реализации определяются самим педагогом с учетом важности конкретной темы для учащихся, их заинтересованности и т.д.  
- вариативность способов реализации Программы, которая может быть реализована в рамках внеклассной работы (система внеклассных часов и внеклассных мероприятий), в рамках факультативной и кружковой работы, в рамках реализации регионального компонента учебного плана, направленного на формирование у школьников здорового образа жизни.

Темы Программы могут быть также интегрированы в содержание базовых учебных курсов.

Темы первой части Программы "Разговор о правильном питании" может быть использован на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира.

Темы второй части Программы "Две недели в лагере здоровья" могут также использоваться на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира, ОБЖ, а также уроках обслуживающего труда.

Темы третьей части Программы "Формула правильного питания" могут быть включены в содержание уроков литературы, русского языка, математики, биологии, географии, истории, музыки, изобразительного искусства, ОБЖ, обслуживающего труда.

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.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

**Конспект внеклассного мероприятия по теме “Вот это каша – пища наша!” 1-2 классы ГБОУ СОШ «Образовательный центр» с. Украинка**

*Цель:*

* сформировать у детей представление о продукте питания каше как об обязательном компоненте в ежедневном меню завтрака;
* развивать знания учащихся о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру, используя сюжетную линию “ развивать читательский интерес;
* воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи.

*Оборудование:*

* картинки с набором продуктов и готовых блюд, печка, скатерть-самобранка, иллюстрации из сказок “Лиса и журавль”, “Каша из топора”, костюмы и предметы интерьера деревенской избы для инсценировки сказки “Каша из топора”, набор круп в мешочках, пакетики с кашами быстрого приготовления.

***Ход проведения внеклассного мероприятия***

***1. Организационный момент.***

Учитель: Сегодня мы продолжим разговор о правильном питании и вместе с героями улицы Сезам отправимся в сказочное путешествие, где нас ждут интересные встречи. Герои ваших любимых сказок помогут мне рассказать об удивительном продукте питания, который вы не все любите, но который очень и очень полезен и необходим для нашего здоровья. Вы готовы?

Сказка, сказка, прибаутка,  
Рассказать её не шутка,  
Чтобы сказочка сначала  
Словно реченька журчала,  
Чтоб к концу ни стар, ни мал  
От неё не задремал,  
Нужно вместе постараться  
И в нашу сказочку пробраться.

***2. Мобилизующий момент.***

*А) Проведение игры “Скатерть-самобранка”.*

Чтобы не топтать по сказочным дорожкам, скажем волшебные слова: “По щучьему велению, по нашему хотению появись …. Догадались? Конечно печка!”

Но что-то не хочется путешествовать на голодный желудок. Нужно подкрепиться. Где наша скатерть-самобранка?

Раз, два, три, скатерть развернись

Какие угощения приготовила нам скатерть! Всё ли здесь полезно для нашего здоровья? Ребята, по часам сейчас время завтрака - утреннего приёма пищи. Что можно взять со скатерти-самобранки на завтрак? (Дети выбирают то, что в основном кушают на завтрак).

*Б) Сообщение темы занятия.*

Ребята, среди ваших блюд нет традиционного продукта питания, которое любили употреблять в пищу наши предки – это… КАША. И сегодня мы о каше разговор свой поведём, чтобы доказать себе, вам и тем, кто не понимает, что каша – эта пища наша.

***3. Основная часть.***

*А) Вступительная беседа.*

- А знаете, как каша приходит к нам на стол? Откройте ваши рабочие тетради на странице 24, и прочитаем с вами о приключении зёрнышка.

- Почему в колоске стало много зёрнышек? Из чего же варят кашу?

*Б) Начинаем путешествовать.*

А теперь в путь-дорогу. Печка наша запыхтела и поехала по лесам и полям, по заливным лугам и кисельным берегам. А вот и первая встреча. Кто же нас встречает?

Читается отрывок из сказки “Лиса и журавль”:

“*Лиса наварила манной каши и размазала по тарелке. Журавль стук-стук носом по тарелке, стучал, стучал – ничего не попадает! А лисица лижет себе кашу, так всё сама и съела”.*

- Как вы думаете, почему лисица наварила манной каши? (Ответы детей)

Оказывается, каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события, когда приглашали званных гостей. Самые древние каши – пшённая, манная, овсяная. А для вас каша должна стать самым подходящим блюдом на завтрак, так как она содержит необходимое количество питательных веществ и легко усваивается, что немаловажно утром, ведь организм ваш только “просыпается”. А манная крупа, из которой лисица сварила журавлю кашки, относится к лёгкоусвояемым и калорийным продуктам, поэтому её необходимо кушать на завтрак перед серьёзными нагрузками: контрольной работой и соревнованиями.

*В) Путешествие продолжается…*

*1) Физкультминутка “Сорока-белобока”.*

А вот новая встреча.

*Она кашу варила, гостей скликала.   
Гости услыхали, быть обещали.   
Гости на двор, кашицу на стол.   
Узнали, заботливую хозяюшку? (Это сорока – белобока)*

Покажем, как она кашку варила и гостей кормила.

(дети повторяют русскую народную потешку и выполняют движения, имитирующие действия сороки.)

*Этому дала на блюдечке.   
Этому на тарелочке.   
Этому на ложечке,  
Этому поскребышки…  
А этому нет ничего!*

2) *Игровой момент “Сорока-белбока кашу варила”*

А из какой крупы Сорока-белобока варила кашу?

Определите на ощупь, какая крупа находится в мешочке. Какая каша получается из риса (рисовая), из гречки (гречневая), из пшена (пшённая), из овсяных хлопьев (овсяная или геркулес)?

*3) Инсценировка русской народной сказки “Каша из топора”.*

Наша печка запыхтела, и снова отправляемся в путь-дорожку. А кто это поет? (Солдат напевает походную песню “Солдатушки, бравы ребятушки…)

После просмотра сказки проводится беседа.

- Из чего солдат варил кашу? А зачем солдат положил топор? Можно ли из топора кашу сварить?

Ребята, как вы думаете, что можно положить в кашу, чтобы она стала вкусней? Для того чтобы улучшить вкус каши, в неё добавляют изюм, семечки, сухофрукты, фрукты из варенья, орешки. При помощи фруктовых и овощных соков можно изменить цвет каши, сделать её более привлекательной. Мы с вами сейчас попробуем улучшить вкус наших каш. (Выполнение задания №4 из рабочей тетради, стр. 29, используются наклейки из приложения).

*4) Презентация “Терпеливая, полезная кашка – минутка”.*

Ребята, самая терпеливая каша – геркулесовая. В неё можно положить очень много добавок, и она со всеми живёт мирно, а ещё её большой плюс – она главная помощница людям, страдающих заболеванием желудка. Сегодня много компаний, которые выпускают каши быстрого приготовления для детей и взрослых. Достаточно несколько минут, чтобы содержимое из этого пакетика превратилась в полезную и вкусную кашу.

*5) Игровой момент “Горшочек каши”.*

Пока вы кашеварили, наша печка сварила самую полезную кашку. Вы узнаете её название, если правильно соберёте части пословицы.

(Из горшочка учитель достает части пословицы: “*Гречневая, каша, сама себя хвалит:, я-де с маслом, хороша”.* Дети собирают пословицу и объясняют, почему так в народе говорят).

Учитель добавляет ответы уч-ся:

- Гречневая каша одна из самых полезных, потому что в гречневой крупе много растительных белков, жиров, углеводов, но самое главное то, что в ней много железа, которое необходимо людям, страдающим малокровием.

***Вот и сказочке конец, а кто слушал молодец!***

***Итог внеклассного мероприятия.***

Ребята, угольки в нашей печке догорают, наше путешествие подходит к концу. Надеюсь, вы провели его с пользой для себя, узнали много интересного, и думаю, об этом сможете рассказать своим родителям дома.

Что же лучше кушать на завтрак? Какую кашу любите вы? Приготовьте презентацию своей любимой каши. Если у вас будет желание, то вместе с Кубиком, Бусей и Зелибобой выполните задания на стр. 28.

А на следующем занятии мы продолжим открывать секреты правильного завтрака.

Сегодня мне рано подводить итоги, работа по формированию умений и навыков в выполнении правил и принципов здорового питания только начата. Впереди много педагогических открытий и творческих находок, но главная задача состоит в том, чтобы каждое проведенное занятие приносило детям чувство удовлетворения, радость познания и откровенное желание снова открыть рабочую тетрадь “Разговор о правильном питании”.

**МЕРОПРИЯТИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ***Тема занятия*** | ***Цели занятия*** | ***Формы проведения занятия*** |
|  | Вводное занятие | Познакомить учащихся с героями «Улицы Сезам» | Просмотр видеокассеты    Анкетирование родителей |
| 1 | Если хочешь быть здоров | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день | Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»    Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» |
| 2 | Самые полезные продукты | Научить детей выбирать самые полезные продукты | Динамическая игра «Поезд»    Тест «Самые полезные продукты» |
| 3 | Как правильно есть  (гигиена питания) | Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания | Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»)    Игра-инсценировка песни  «Шел по городу волшебник»    Игра «Чем не стоит делиться» |
| 4 | Удивительные превращения пирожка | Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания | Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина»    Тестирование учащихся    Игра «Помоги Кубику и Бусинке»    Дидактическая игра «Доскажи пословицу»    Демонстрация «Удивительные превращения пирожка» |
| 5 | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? | Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака | Игра «Пословицы запутались»    Игра «Отгадай-ка»    Игра «Знатоки»    Игра «Угадай сказку»    Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»    Викторина «Печка в русских сказках»    Игра «Поварята» |
| 6 | Плох обед, если хлеба нет | Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре | Венок из пословиц    Игра «Угадай-ка»    Игра «Секреты обеда»    Игра «Советы Хозяюшки»    Игра «Лесенка с секретом» |
| 7 | Полдник. Время есть булочки | Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах | Конкурс-викторина «Знатоки молока»    Игра-демонстрация «Это удивительное молоко»    Кроссворд «Молоко»    Задание «Подбери рифму»    Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста) |
| 8 | Пора ужинать | Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе | Игра «Объяснялки» (объяснить смысл пословиц)    Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд»    Игра «Что можно есть на ужин» |
| 9 | На вкус и цвет товарищей нет | Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов | Практическая работа «Определи вкус продукта»    Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки»    Игра «Приготовь блюдо» |
| 10 | Если хочется пить…  (что такое жажда) | Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков | Игра-демонстрация «Из чего готовят соки»    Игра «Посещение музея Воды»    Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»    Игра «Праздник Чая» |
| 11 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания | Урок-презентация соевых продуктов    Игра «Мой день»    Игра «Меню спортсмена» |
| 12 | Где найти витамины весной? | Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека | Игра «Отгадай название»    Дидактическая игра «Морские продукты»    Игра «Отгадай мелодию»    Игра «Вкусные истории» |
| 13 | Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты | Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма | КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»    Игра «Овощи и фрукты»    Праздник «Ягоды и фрукты – самые вкусные «жители» леса и сада»    Экскурсия в поликлинику    Праздник «Капустник»    «Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета) |
| 14 | Каждому овощу свое время | Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами | Русская сказка «Вершки и корешки»    Игра «Какие овощи выросли в огороде»    Конкурс «Самый оригинальный овощной салат»    Праздник «Каждому овощу – свое время»    Игра-эстафета «Собираем овощи»    Реклама овощей |
| 15 | День рождения Зелибобы | Закрепить полученные знания о законах здорового питания, познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола | Подарки для Зелибобы    Конкурс салатов, каш или бутербродов    Конкурс «Собираем урожай для Зелибобы»    Игра «Правильно-неправильно»    Конкурс «Курочки и петушки»    Игра «Доскажи словечко»    Организационно-деятельностная игра «Аукцион»    Составление песенника «Приятного аппетита» |

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка эффективности программы  • Понравилась ли программа детям               Да, очень понравилась – 90% учителей и родителей  • Считаете ли Вы необходимым продолжить работу программы?                Да, безусловно – 86% учителей и родителей  • Оказалось ли обучение по программе «Разговор о правильном питании» полезным для Ваших детей (воспитанников)?                 Да, очень полезно – 89% учителей и родителей  • Повлияла ли программа на организацию питания в Вашей семье?**               **Да, в положительную сторону – 78% родителей** |  |

**ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ.   ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.**

***Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».***

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия ко­торых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, по­крытые скатертями  трех цветов:

v    зеленой (продукты ежедневного рациона);

v    желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);

v    красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая за­дание правильно.

***Динамическая игра «Поезд»***

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,

Он большой и симпатичный (непривычный).

Нет вагонов, нет колес,

В нем: капуста, мед, овес,

Лук, петрушка и укроп...

Остановка!

Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загора­ется желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каж­дый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

***«Помоги Кубику или Бусинке»***

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завт­рака, обеда, полдника и ужина.

Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

***Доскажи пословицу***

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение.

 Кто не умерен в еде - (враг себе)

 Хочешь есть калачи -  (не сиди на печи)

 Когда я ем -  (я глух и нем)

 Снег на полях -  (хлеб в закромах).

***Игра «Знатоки»***

На столе раскладываются различные колоски. В блюдцах - крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить назва­ние растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюд­цах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречне­вая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

***Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»***

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюдца с добавками: семечки, сухофрук­ты, варенье и т. п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «приду­мать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использова­ние «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из от­дельного блюдца или розетки), а также правил этикета.

Все это также может оцениваться жюри.

***Игра «Поварята»***

В блюдцах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречне­вая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от дру­га и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

***Венок из пословиц***

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдель­ные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все по­словицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

Хлебушко -  пирогу дедушка.

Без печки холодно - без хлеба голодно.

Не в пору и обед, коли хлеба нет.

Ешь пироги, а хлеб вперед береги.

Покуда есть хлеб да вода, все не беда.

Нет хлеба - нет обеда.

Много снега - много хлеба.

Ржаной хлебушко - калачу дедушка.

Хлеб на стол -  и стол престол.

Хлеб - батюшка-кормилец.

Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо.

Хлеб - всему голова.

Все приедается, а хлеб - нет.