**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 СЕЛА УСПЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Описание модели по реализации программы**

**«Разговор о правильном питании» во 2 классе по формированию универсальных учебных действий у учащихся при работе с первой частью программы.**

**Работу выполнил:**

**учитель начальных классов**

**Аракелян Гоар Васильевна**

**МАОУСОШ № 2 села Успенского**

**село Успенское, 2014г.**

***1. Программа «Разговор о правильном питании».***

**Цель программы**  - сформировать у школьников представление о необходимости заботы о своём здоровье и в первую очередь о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**Данная программа предназначается для реализации следующих задач**:

**Образовательные:**

* получение общих сведений о гигиене, режиме дня, режиме питания, о продуктах питания различного происхождения, о важном значении продуктов растительного происхождения, о правилах приготовления пищи и сохранения в ней витаминов;
* формирование представления о полезности продуктов с разным вкусом, о роли жидкости в организме человека;
* формирование необходимых знаний, умений, навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни; использование полученных знаний в практике с целью улучшения состояния собственного здоровья[[1]](#footnote-1);
* формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни[[2]](#footnote-2);
* расширение представления о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья [[3]](#footnote-3). **Воспитательные:**
* формировать стремление к соблюдению режима и гигиены питания;
* воспитывать культуру поведения за столом, полезные привычки правильного питания;
* воспитывать грамотное отношение к питанию в постные дни.

***2. Содержание данной программы отвечает следующим принципам:***

- Возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;

- Научная обоснованность – содержание программы базируется на данных исследований в области питания детей;

- Практическая целесообразность – содержание программы отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;

- Необходимость и достаточность предоставляемой информации – детям предоставляется только тот объем информации, касающийся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;

- Модульность структуры – программа может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе;

- Вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;

- Культурологическая сообразность – в содержании программы учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;

- Социально – экономическая адекватность – предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семье учащихся.

Система работы по реализации программы «Разговор о правильном питании» представлена на основе самой программы, методического пособия для учителя, рабочей тетради для школьников, информационного материала для родителей, разработанных специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии Образования и методического пособия «Разговор о правильном питании» авторов М.М.Безруких, Т.А. Филипповой. Примерное тематическое планирование программы «Разговор о правильном питании» во 2 классе составлено из расчёта 1 час в неделю

(15 часов).

***3.Тематическое планирование.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата | Содержание работы,  виды деятельности обучающихся | Задачи занятия,  основные понятия |
| 1 | «Если хочешь быть здоров!» | 1 | 15.01 | Встреча с медицинским работником и поваром. | *Задачи:*  формировать представления о ценности здоровья, значении правильного питания  *Основные понятия:*  здоровье, питание, правила питания, режим дня |
| 2 | Самые полезные продукты | 1 | 22.01 | Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»[[4]](#footnote-4), тест «Самые полезные продукты»[[5]](#footnote-5) | *Задачи:*  формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда; формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека  *Основные понятия:*  продукты, блюда, здоровье |
| 3 | Как правильно питаться | 1 | 29.01 | Создание плакатов | *Задачи:*  развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения; развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием  *Основные понятия:*  питание, здоровье, правила гигиены |
| 4 | «Вкусно, полезно доступно и легко!» | 1 | 05.02 | Работа в группах  работа с раздаточным материалом | *Задачи:*  формировать представление о роли регулярного питания для здоровья*,* об основных требованиях к режиму питания  *Основные понятия:*  здоровье, питание, режим |
| 5 | Что такое каша? | 1 | 12.02 | Конкурсно -игровая программа  «Из чего же наша каша?» | *Задачи:*  формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню; расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака; формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде  *Основные понятия:*  завтрак, режим, меню, каша, крупа |
| 6 | Хлеб – всему голова! | 1 | 19.02 | Внеклассное мероприятие «Берегите хлеб» | *Задачи:*  формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню; об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку».  *Основные понятия:*  обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню |
| 7 | Молочные продукты | 1 | 26.02 | Конкурс-демонстрация «Мой любимый молочный продукт» (школьники представляют свой молочный продукт и рассказывают о его пользе) | *Задачи:*  формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню; о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника  *Основные понятия:*  полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты |
| 8 | Что такое ужин? | 1 | 05.03 | Работа в группах, составление лучшего меню для ужина | *Задачи:*  формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню; расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина  *Основные понятия:*  ужин, меню. |
| 9 | Что такое витамины? | 1 | 12.03 | Работа в группах, «Путешествие в страну Витаминию» конкурс «Самое витаминное постное блюдо», практическая работа:  «Прорасти лук»[[6]](#footnote-6) | *Задачи:*  формировать представление о роли  витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов; о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи  *Основные понятия:*  Витамины, фрукты, овощи |
| 10 | На вкус и цвет товарищей нет | 1 | 19.03 | Практическая работа: «Продукты с разным вкусом»[[7]](#footnote-7). Выставка блюд «Разнообразие вкусов» | *Задачи:*  формировать представление о роли воды для организма человека; расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков  *Основные понятия:*  жажда, здоровье, напитки |
| 11 | Полезные и вкусные напитки | 1 | 26.03 | Подготовка учениками сообщения о напитках, конкурс самых полезных напитков, чаепитие | *Задачи:*  расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья; формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом  *Основные понятия:*  здоровье, спорт, питание спортом |
| 12 | Что надо есть, если хочешь быть силен и красив. | 1 | 02.04 | Игра «Мой день»[[8]](#footnote-8) | *Задачи:*  познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд; формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса; формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд  *Основные понятия:*  вкус, блюда, продукты |
| 13 | Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты | 1 | 09.04 | Работа в группах, инсценировка сказки с участием витаминов | *Задачи:*  расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов; об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи  *Основные понятия:*  овощи, фрукты, витамины, здоровье |
| 14 | Всякому овощу своё время | 1 | 16.04 | Инсценировка  «Дары урожая» | *Задачи:*  развивать представление о пользе фруктов и овощей; формировать представление о сезонных фруктах и овощах |
| 15 | «Кулинарная симфония» | 1 | 23.04 | Презентация различных блюд. | *Задачи:*  обобщить знания о правильном питании; расширить представление о наиболее полезных продуктах.  *Основные понятия:* питание, здоровье, блюда, разнообразие продуктов. |

***4. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей.***

Программа «Разговор о правильном питании» предполагает активное вовлечение в работу родителей [[9]](#footnote-9).Работе по программе предшествовала работа с родителями. Перед началом занятий была проведена беседа, на которой были озвучены основные цели и задачи данной программы.

Родителей заинтересовала эта программа, и они с радостью согласились поучаствовать в ней. Родители класса следили за питанием ребенка в домашних условиях, научились готовить не только полезные, но и вкусные блюда, но и давали полезные советы, помогали составлять меню, рецепты были родители, которые готовили необходимые блюда для проведения занятий по соответствующим темам. Но далеко не каждая семья изменила свои устои по организации питания в семье. Поэтому, считаю, что просветительскую работу с родителями о правильном питании школьника нужно проводить с первого класса, так как до этого периода большинство детей посещают детский сад, где питание организовано по всем нормам. Начав посещать школу, ребёнок-первоклассник переходит на домашнее питание.

***5.Оценка эффективности конкурсной работы***

Ожидается, что в результате освоения программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни выпускники начальной школы будут знать:

* о ценности своего здоровья и здоровья других людей для самореализации каждой личности, и о том вреде, который можно нанести здоровью различными действиями;
* о взаимозависимости здоровья физического и нравственного, здоровья человека и среды, его окружающей;
* о важности спорта и физкультуры для сохранения и укрепления здоровья;
* о положительном влиянии незагрязнённой природы на здоровье;
* о возможном вреде для здоровья компьютерных игр, телевидения, рекламы и т.п.;
* об отрицательной оценке неподвижного образа жизни, нарушения гигиены;
* о влиянии слова на физическое состояние, настроение человека;
* правила гигиены и здорового режима дня.

В ходе занятий ребята получают следующие практические навыки: устанавливать рабочие отношения, работать в группах, парах, эффективно сотрудничать; делить ответственность с другими учащимися, вести диалог, признавать возможности существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; выражать свое мнение и аргументировать свою точку зрения; уважительно воспринимать мнение других учащихся. Благодаря реализации данной программы, родители отмечают, что занятия по правильному питанию помогли изменить отношение ребенка к режиму, гигиене и продуктам питания. Ребята начали соблюдать режим питания, мыть руки и продукты перед едой, научились бережно относиться к продуктам питания.

Исходя из выше изложенного опыт реализации программы «Разговор о правильном питании» убедительно демонстрирует свою эффективность. Реализация Программы «Разговор о правильном питании» в практической педагогической деятельности является одним из вариантов комплексной системной работы по формированию ценностей здорового образа жизни.

***6.Список использованной литература:***

1. Безруких, М.М., Филиппова, Т. А., Макеева, А. Г. Разговор о правильном питании [Текст] / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, Макеева А.Г. // Методическое пособие. - М.: ОЛМА медиа Групп, 2011. - 80 с.

2. Безруких, М.М. Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь [Текст] / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-172с.

3. Обухова, Л. А., Лемяскина, Н. А., Жиренко, О. Е. 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы. / Л. А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О. Е. Жиренко//1- 4 классы. - 2-е изд., перераб. - М.: ВАКО, 2013. - 288 с.

4. Программа «Разговор о правильном питании» [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.prav-pit.ru/about/default.aspx

5. Филипцова, Л. С. Программа «Разговор о правильном питании» [Электронный ресурс] / Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: http://festival.1september.ru/articles/622774/

1. Обухова, Л. А., Лемяскина, Н. А., Жиренко, О. Е. 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы. / Л. А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О. Е. Жиренко//1- 4 классы. - 2-е изд., перераб. - М.: ВАКО, 2013. - С.4 [↑](#footnote-ref-1)
2. Там же. [↑](#footnote-ref-2)
3. Безруких, М.М., Филиппова, Т. А., Макеева, А. Г. Разговор о правильном питании [Текст] / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, Макеева А.Г. // Методическое пособие. - М.: ОЛМА медиа Групп, 2011. - 80 с. [↑](#footnote-ref-3)
4. Безруких, М.М., Филиппова, Т. А., Макеева, А. Г. Разговор о правильном питании [Текст] / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, Макеева А.Г. // Методическое пособие. - М.: ОЛМА медиа Групп, 2011. - С. 10. [↑](#footnote-ref-4)
5. Там же. С. 11 [↑](#footnote-ref-5)
6. Безруких, М.М. Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь [Текст] / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-С. 46 [↑](#footnote-ref-6)
7. Безруких, М.М. Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь [Текст] / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-С. 50 [↑](#footnote-ref-7)
8. Безруких, М.М., Филиппова, Т. А., Макеева, А. Г. Разговор о правильном питании [Текст] / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, Макеева А.Г. // Методическое пособие. - М.: ОЛМА медиа Групп, 2011. - С. 50 [↑](#footnote-ref-8)
9. Безруких, М.М., Филиппова, Т. А., Макеева, А. Г. Разговор о правильном питании [Текст] / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, Макеева А.Г. // Методическое пособие. - М.: ОЛМА медиа Групп, 2011. - С. 4 [↑](#footnote-ref-9)