**«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

**ПОЯСНИТЕ ЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации.

Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя три части.

Первая часть программы «Разговор о правильном питании», предназначенная для учащихся 1-2 классов, включает в себя 15 занятий.

Вторая часть «Две недели в лагере здоровья» состоит из 14 занятий, предназначенных для учеников 3-4 классов.

Третья часть «Формула правильного питания» включает в себя 11 занятий, предназначена для учеников 5 классов.

В каждый комплект входит методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь для учащегося, плакаты, информационные материалы для родителей.

ЦЕЛЬ программы – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

**Целью**  данной программы является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей.

При организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя рабочая тетрадь, в которой бы он мог выполнять задания. Не допускается использование одной тетради несколькими учениками.

**1** Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительная особенность программы.

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества.

Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании.

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения

возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;

- научная обоснованность;

- практическая целесообразность;

- динамическое развитие и системность;

- необходимость и достаточность предоставляемой информации;

- вовлечение в реализацию программы родителей;

- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

**1.2 Цели и задачи программы**

Цель: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

-формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми практических навыков рационального питания;

- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;

- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;

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

- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

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

**1.3 Формы и методы обучения**

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм

Основные методы обучения: исследовательский, обьяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

**1.4 Ожидаемый результат**

- 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;

- дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;

- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

**Учебно-тематический план «Разговор о правильном питании»**

**(интегрированный курс)-7 часов в год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Название разделов и тем | Кол.  часов | Календ.  сроки | | Название  урока | Наглядные  Пособия,ИКТ,  ТСО | Домашнее  задание | Повторение |
| план | факт |
| 1. | Если хочешь быть здоров | 1 | 14.09 |  | Литературное  чтение | презентация |  |  |
| 2. | Самые полезные продукты | 1 | 20.10 |  | Окружающий  мир | иллюстрации |  |  |
| 3 .. | Как правильно есть | 1 | 10.11 |  | Окружающий  мир | иллюстрации |  |  |
| 4. | Удивительные превращения пирожка | 1 | 22.12 |  | Технология | видеофильм |  |  |
| 5. | Из чего варят кашу, и как  сделать кашу вкусной | 1 | 26.01 |  | Технология | презентация |  |  |
| 6. | Плох обед, если хлеба нет | 1 | 13.03 |  | Литературное  чтение | Детские рассказы |  |  |
| 7. | Время есть булочки | 1 | 17.05 |  | Окружающий  мир | Детские  рисунки |  |  |

**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

Для занятий используются рабочие тетради « Разговор о правильном питании» и « Две недели в лагере здоровья». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания , выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Для занятий используются рабочие тетради « Разговор о правильном питании» и « Две недели в лагере здоровья». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания , выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков , умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

**Методическое обеспечение программы « Разговор о правильном питании»**

**Список литературы для учителя:**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.

2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с

3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с

4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с

5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с

6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с

7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.

8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

**Список литературы, для детей.**

1.Верзилин.Н По следам Робинзона Л. 1974,254с

2 Верзилин.Н Путешествие с комнатными растениямиЛ., 1974,254с

3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185 стр.

4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника.М., Издательство АСТ, 2001с.