**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Орлеанская основная общеобразовательная школа» Благовещенского района Алтайского края**

**Методические разработки**

**реализации второй части программы**

**«Разговор о правильном питании»-**

**«Две недели в лагере здоровья»**

**Подробная разработка темы**

**«Из чего состоит наша пища»**

 **Сведения об авторе:**

**Михайлютенко Надежда Ивановна**

**учитель начальных классов**

**с. Орлеан ул.Ленина,26**

**телефон: 385(64)27318**

**стаж работы в программе «Разговор о правильном питании»- 3 года**

**Темы программы модуля «Две недели в лагере здоровья» через которые развиваются коммуникативные навыки:**

Давайте познакомимся

обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании»;

дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы «Разговор о правильном питании», познакомить с новыми героями программы.

Из чего состоит наша пища

дать детям представление об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;

формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;

формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами).

Что нужно есть в разное время года

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

познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков;

познакомить с традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов;

расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом

сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности;

научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности;

расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека.

Где и как готовят пищу

дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении;

сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;

познакомить детей с одним аз основных принципов устройства кухни — строгое разграничение готовых и сырых продуктов;

сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы.

Как правильно накрыть стол

расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пи щи;

помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

Молоко и молочные продукты

расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона;

расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах;

сформировать представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.

Блюда из зерна

расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна;

сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых аз зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион;

расширить представления детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием;

способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.

Какую пищу можно найти в лесу.

расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания;

расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений;

« познакомить детей с флорой края, в котором они живут, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства;

дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.

Что и как можно приготовить из рыбы.

расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представления детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пишу;

продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.

Дары моря.

расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;

сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

«Кулинарное путешествие» по России

сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен

расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента;

закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

Как правильно вести себя за столом

расширить представление детей о предметах сервировка стола (столовых приборах и столовой посуды), правилах сервировка праздничного стола;

сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

**Система работы по развитию коммуникативных навыков в ходе реализации программы:**

Реализация программы является одним из звеньев цепочки решения проблем формирования ценности здорового образа жизни у школьников, что соответствует современным задачам образования. В нашей школе программа «Разговор о правильном питании» проходит и через внеклассную работу и внеурочную деятельность.

Главная цель реализации программы во внеклассной работе: сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Среди задач, которые призвана решать программа «Разговор о правильном питании», наиболее важными являются следующие:

* формирование у детей знаний о законах здорового питания;
* расширение знаний о пользе и ценности продуктов питания;
* формирование представлений о необходимости заботы о своем здоровье и здоровом образе жизни.

Очень важно продумывать содержание и цели каждого воспитательского занятия, формы деятельности педагога и учеников: коллективные, индивидуальные; работу по развитию творческих способностей и познавательных процессов.

В ходе реализации программы во внеклассной деятельности работа строится в направлении личностно - ориентированного взаимодействия с ребёнком. Педагоги используют разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу. Обязательным условием является занимательность изложения материала, ненавязчивость, отсутствие назидательности и поучительности.

Игровые методы являются основой организации воспитательских занятий. Понимая, что занятия по программе должны быть не только интересными, но и максимально эффективными, педагоги строят их с учётом возрастных и психофизических особенностей обучающихся. При их выполнении ребята выполняют увлекательные задания, которые способствуют развитию внимания, логического мышления, памяти, одновременно закрепляют новые знания. Все виды работ направлены на активизацию творческой активности детей, умение находить собственные оригинальные решения поставленных задач, которые стимулируют фантазию ребенка: используются сюжетно – ролевые игры, игры с правилами, образно – ролевые игры, лепка, рисование, инсценирование, театральные постановки, тактильное определение предметов, коллективные игры. При реализации программы используется работа в группах, участие в практических занятиях, экскурсии на предприятия города, заочные путешествия, викторины, конкурсы*.*

Данная система занятий   позволила вовлечь детей в  поисковую работу, в  отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, расширить представления школьников о многообразии фруктов и овощей, о чём свидетельствуют рисунки, плакаты самих участников занятий. Дети составляют собственное меню с учетом полученных знаний.

Первое знакомство с персонажами сквозной сюжетной линии «Герои улицы Сезам» произошло на занятиях по творческому воображению «В гостях у Зелибобы и его друзей». Разрисовывая новых знакомых, лица детей светились неподдельными улыбками. Успех первого занятия состоялся, что в дальнейшем позволило воспитанникам стать активными участниками разговора о правильном питании.

Дети лучше запоминают то, что сами нашли, увидели, потрогали, понаблюдали. Находясь в столовой, ребята все время интересуются: как готовят пищу, где варят компот, где моют посуду. Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Была организована небольшая экскурсия в школьную столовую, что позволило детям больше узнать о работе повара в сфере общественного питания, сравнить посуду на школьной и домашней кухне. Ребята изучили меню. Был сделан вывод о том, что это меню составлено безупречно и соответствует законам рационального питания.

Творческая работа всегда интересна детям. Ребенок фантазирует, иллюстрирует, его память надолго сохраняет все то, что помогает ему работать творчески. Воспитанники охотно делятся рецептами любимых блюд; рассказывают, как сварить вкусное варенье, в котором так много необходимых нам зимой витаминов; объясняют друг другу, как можно утолить голод, если мама не успела приготовить обед; придумывают новые полезные блюда; на практике учатся правильно накрывать стол. При этом обучающиеся знакомятся с правилами этикета, связанными с питанием, традициями разных народов, узнают об особенностях национальной кухни.

 Трудовая деятельность является, прежде всего, средством развития сферы чувств, эстетического вкуса, разума и творческих сил – то есть общего развития ребенка. Делая поделки из пластилина, аппликации, дети подбирают загадки, составляют кроссворды.

Обучающиеся выполняют практические задания. Дети учатся определять компоненты здоровья, полезные продукты, узнают, какими витаминами богаты овощи и фрукты, из чего состоят продукты.

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

Во время проведения общешкольных праздников ребята показывают сценки об овощах и фруктах. Был проведён общешкольный праздник «Витаминный ералаш», на котором использовались игровые моменты, соревнования, командная работа, разгадывание кроссвордов и загадок. Кульминацией стало театрализованное представление «Теремок на новый лад».

При подготовке и проведении внеклассных занятий учитываются возрастные, познавательные особенности школьников; используются приемы усиления непроизвольного восприятия с целью привлечения внимания к существенным сторонам изучаемого материала; вычленение наиболее яркого, интересного, необходимого материала для восприятия; использование наглядности; постановка проблемных вопросов; организация соревнования, игры; актуализация социального опыта детей.

 Программа «Разговор о правильном питании», безусловно, интересна и полезна для обучающихся. Она даёт им возможность не только узнать что-то новое, но и самим принять активное участие в заботе о своем здоровье, сознательно выбирая наиболее полезные продукты и соблюдать основные правила рационального питания.

Программа позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Дети и подростки самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Более того, по признанию большинства родителей, программа "Разговор о правильном питании" оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав его более эффективным и полезным. 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 трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей  своего региона.

 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.

**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.

**Основные методы обучения:**

* фронтальный метод;
* групповой метод;
* практический метод;
* познавательная игра;
* ситуационный метод;
* игровой метод;
* соревновательный метод;
* активные методы обучения.

**Занятие по теме «Из чего состоит наша пища»**

 **Цель:**

* Формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья

 **Задачи:**

* Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
* Дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;
* Дать детям представление о суточной потребности школьника в питательных веществах;
* Научить составлять ежедневный рацион в питании;
* Способствовать формированию умения самостоятельно работать с информационным источниками (газетами, книгами, журналами).
* Способствовать умению, работать в группе;
* Способствовать развитию культуры речевого общения.

Занятие рассчитано для учащихся 3 класса.

Форма занятия: урок – конкурс. С использованием компьютерной презентации.

Раздаточный материал: схемы, из каких питательных веществ состоят продукты питания, таблицы с суточными потребностями школьников в питательных веществах.

 Перед занятием учащиеся в результате жеребьёвки делятся на 3 части и рассаживаются группами.

***Накануне занятия дается домашнее задание:***

1. В рабочей тетради на страницах 11, 12, 13, 33, 35, 43 раскрасить рисунки для визуального определения в продуктах питательных веществ.
2. Принести этикетки, упаковки от продуктов с указанием состава питательных веществ.

**Ход занятия:**

из

че

 го

ша

 на

сос

 ит

 то

ща

 пи

**Составьте из данных частей слов слова. Сформулируйте тему занятия**

 Учащимся объявляется тема урока, разъясняется, что урок будет проходить в форме соревнования, именно для этого, класс разделён на три команды. Вместе с разъяснением нового материала будут даваться задания, а за быстрый и правильный ответ команда будет получать жетон. В конце занятия по сумме полученных жетонов лучшая команда получает приз.

**1.Проверка остаточных знаний на тему:**

**«Самые полезные продукты» - соревнование**

Детям раздаются цветные картинки с продуктами питания, дается время для определения продуктов «красного», «желтого» и «зеленого» столов. Каждой команде дается конверт одного из этих цветов. Учащиеся должны выбрать продукты стола, соответствующие цвету конверт.

После выполнения задания, все вместе проверяют содержимое конвертов, и определяют победителя этого конкурса, ***команда получает жетон.***

**2.Объяснение нового материала**

**Этап актуализации в форме фронтальной эвристической беседы.**

 **Учитель**: Ребята, скажите, зачем мы едим?

**Дети:** Чтоб не умереть.

**Учитель**: Чтобы не умереть человек может, есть только хлеб и воду, но при этом будет ли он здоров?

**Дети:** наверное, нет. Надо хорошо питаться.

**Учитель:** А что значит хорошо?

**Дети:** Надо есть разную пищу.

**Учитель:** А что хорошего в разнообразии пищи? Давайте попробуем разобраться. Чтобы это понять, надо узнать из чего состоят продукты питания.

 Для этого давайте рассмотрим раскрашенные вами дома рисунки в рабочих тетрадях и этикетки от продуктов, которые вы принесли.

Учитель**:** Можете ли вы сделать вывод?

 **Дети** делают вывод:

Продукты питания содержат разные питательные вещества, они состоят из белков, жиров и углеводов.

**Учитель:** Правильно! Только кроме них в продуктах содержатся витамины, минеральные вещества и вода.

 Открывается слайд №1 на интерактивной доске. Слайд распечатывается, раздается каждому ребенку для работы, на нем схематично указаны все питательные вещества.

 **Учитель:** Ребята, если внимательно рассмотреть ваши раскрашенные рисунки, и этикетки от продуктов, которые вы принесли, то в продуктах можно наблюдать какого-то вещества больше: если это белок, то продукт принято называть белковым, если больше жиров – жиросодержащий продукт и, если больше углеводов – углеводсодержащий продукт.

**Этап изучения нового материала с применением ИКТ**

Теперь давайте разберемся, для чего человеку нужны эти питательные вещества.

* Зачем нужны белки нашему организму? (открывается слайд № 2),

дается краткая информация - *с белками связаны основные проявления жизни - обмен веществ, сокращение мышц (а значит движение), способность к росту и размножению (белки входят в состав всех клеток), раздражимость нервов (перенос информации), а значит, и мышление, память, а так же иммунная функция – защита от болезнетворных организмов.*

Детям предлагается на выданной схеме с питательными веществами (прил. № 4) вписать информацию со слайда;

* Зачем нужны организму жиры? (слайд № 3)
* Для чего нужны организму углеводы? (слайд № 4)
* Для чего нужны минеральные вещества? (слайд № 5)
* Для чего нужны витамины (слайд № 6)

Информация со слайдов комментируется, и дети вносят информацию в схему.

 На основании полученных знаний, предлагается детям сделать вывод, какие питательные вещества наиболее важны для организма, чтобы мы были энергичными, чтобы хватало сил на целый день, чтобы быть здоровыми и красивыми.

 **Дети:** организму нужны все питательные вещества (слайд № 2***). Если учащиеся сами формулируют правильный ответ – команда получает очередной жетон.***

**Учитель:** А какие продукты самые полезные?

**Дети:** Те, которые содержат все питательные вещества. ***Снова за правильный ответ – команда может получить очередной жетон.***

 Приходим к выводу: ***Пища должна быть разнообразной*** – ***первое золотое правило* «правильного питания», (**слайд « 8**).**

 **А сколько надо съедать? Давайте познакомимся с нормами.**

Открыть поочередно слайд 9, 10, 11 (информация о суточной потребности в питательных веществах распечатывается и выдается каждому ребенку, эти данные взяты из методического пособия).

 **Учитель:** Чтобы понять, в чем выражаются эти нормы, можно посмотреть специальную литературу или взвесить продукты с помощью бытовых весов.

Ребята! А что может произойти с нами, если мы будем принимать гораздо больше или меньше нормы питательных веществ? ***Если учащиеся сами формулируют правильный ответ – команда получает очередной жетон.***

Учитель помогает детям сделать вывод: при недостатке необходимого количества питательных веществ человек может часто болеть, быть слабым, неэнергичным, а при чрезмерном питании можно набрать избыточный вес.

Теперь мы знаем ***второе золотое правило «правильного питания»*** ***- это умеренность в еде*** (слайд № 13).

**Учител**ь: Ребята, вы познакомились с тем, какие питательные вещества вам необходимы, сколько надо съедать в день, а что вы знаете о времени приема пищи? Может ли здоровье зависеть от времени приема пищи? Кто может сказать, как называется прием пищи в одно и то же время?

Дети: Это режим питания.

 ***Снова за правильный ответ – команда может получить очередной жетон.***

**Учитель:** Правильно! Это режим питания. Давайте вспомним сколько раз в день надо есть?

И так - это завтрак дома, второй завтрак в школе, обед, полдник, ужин.

Вот мы и пришли **к *третьему золотому правилу: «Есть нужно регулярно, соблюдая режим».***

 Учащимся предлагается выполнить очередное задание: на циферблатах указать время приема пищи по режиму (приложение № 6).

***Снова за правильный ответ – команда может получить очередной жетон.***

1. **Применение на практике полученных знаний**

 **Учител**ь: Давайте попробуем определить, какую пищу надо есть на завтрак, если нам надо зарядиться энергией? ***За правильный ответ команда получает очередной жетон.***

**Завтрак** должен состоять преимущественно из углеводов и жиров.

А из чего может состоять обед, полдник, ужин?

**В обеденные** блюда могут входить все питательные вещества.

**В полдник** тоже нужны углеводы, так как энергии уже становится меньше, а впереди еще могут быть занятия в кружках, секциях, выполнения домашних заданий.

**Ужин** должен быть преимущественно из белковых продуктов, но достаточно легким. Не забывайте, что белки могут быть как животного происхождения, так и растительного.

 ***За каждый правильный ответ команда получает очередной жетон.***

Чтобы убедиться, что дети получили понятие о рациональном меню, предлагается выполнить задание №7, на стр.15 в рабочей тетради. Первая команда, справившаяся с заданием, ***получает очередной жетон.***

**Тест**

**Ответь, пожалуйста, на вопросы о правильном питании!**

1. Из каких питательных веществ состоят продукты питания?

2. Выбери из предложенных продуктов – белковые:

а) овощи б) рыба в) мясо

г) макароны д) яйцо е) фасоль

3. К каким продуктам можно отнести крупы:

а) жиросодержащим б) белковым

в) углеводсодержащим г) витаминным

4. Можно ли без ограничения есть полезные продукты:

а) да б) нет в) не знаю

5. Для чего нужно использовать в пищу овощи и фрукты?

6. Выбери продукты, способствующие росту организма:

а) рыба б) шоколад в) молоко

г) творог д) мясо е) хлеб

7. Выбери продукты, снабжающие организм энергией:

а) яйцо б) мед в) крупы

в) пирожное г) морепродукты д) сыр

Максимальное количество правильных ответов:1 задание: 3;2 задание: 4; 3 задание: 1;

4 задание: 1;5 задание: 2;6 задание: 5;7 задание: 4. Всего: 20.

**4. Рефлексия**

 В конце занятия предлагается вспомнить героев любимых сказок и блюда, которые они предпочитали. Кто из них питался неправильно? Вместе с педагогом дети обсуждают – чем опасен рацион питания Карлсона, Вовки из Тридесятого царства, Трёх толстяков. Можно предложить составить меню и для этих героев. ***За хорошие ответы команда*** ***получает очередной жетон.***

 В заключении предлагается проверить усвоение нового материала: Каждой команде выдаются одинаковые наборы картинок с продуктами питания для определения в них тех или иных питательных веществ. Каждой группе нужно отобрать картинки с заданными питательными веществами: одной команде нужно выбрать белковые продукты, второй – жиросодержащие, третьей – углеводсодержащие продукты.

После выполнения задания все вместе определяют правильность выбора, ***за быстрый и правильный ответ команда получает очередной жетон.***

**5. Домашнее задание**

1. Ребята, попробуйте вместе с родителями узнать, в чем выражается суточная потребность в белках, жирах и углеводах? Сколько стаканов молока и кефира в день можно выпить школьнику, сколько съесть котлет или сосисок и т.д.?

2. Самостоятельно или с помощью родителей, используя рабочую тетрадь, книги, журналы составьте меню на день. Используйте для этого нормы суточных потребностей в питательных веществах. Кому будет интересно можно составить меню на несколько дней. А главное включайте в меню те блюда, которые вы будете есть с удовольствием!

**6. Итоги соревнований. Заключительный этап урока**

Команды подсчитывают набранные жетоны, определяют победителей и им вручается приз. В качестве приза могут быть фрукты.

**Тест для проверки знаний после изучения темы «Из чего состоит наша пища»**

**Дорогой друг!**

**Ответь, пожалуйста, на вопросы о правильном питании!**

1. Из каких питательных веществ состоят продукты питания?

2. Выбери из предложенных продуктов – белковые:

а) овощи б) рыба в) мясо

г) макароны д) яйцо е) фасоль

3. К каким продуктам можно отнести крупы:

а) жиросодержащим б) белковым

в) углеводсодержащим г) витаминным

4. Можно ли без ограничения есть полезные продукты:

а) да б) нет в) не знаю

5. Для чего нужно использовать в пищу овощи и фрукты?

6. Выбери продукты, способствующие росту организма:

а) рыба б) шоколад в) молоко

г) творог д) мясо е) хлеб

7. Выбери продукты, снабжающие организм энергией:

а) яйцо б) мед в) крупы

в) пирожное г) морепродукты д) сыр

Максимальное количество правильных ответов:1 задание: 3;2 задание: 4; 3 задание: 1;

4 задание: 1;5 задание: 2;6 задание: 5;7 задание: 4. Всего: 20.

**Анализ эффективности программы модуля «Две недели в лагере здоровья» через которые развиваются коммуникативные навыки:**

 Успешность реализации программы проверяется различными способами: игры; конкурсы; кроссворды; тестовые задания; анкеты.

 Так, к примеру, проводится анкетирование учащихся для определения их знаний по правильному питанию до, и после изучения курса. Количество правильных ответов по окончании увеличивается в три раза.

 Большинство учителей и родителей отмечают, что программа позволяет формировать у детей полезные привычки в области питания, а так же положительно влияет на уровень организации питания в семье, об этом свидетельствует социальный опрос (анкетирование родителей). Количество положительных ответов у родителей, чьи дети знакомятся с программой, в два раза больше, чем у тех, чьи дети не знакомы с программой.

 В этом учебном году тема № 2 « Из чего состоит наша пища» изучалась в одном классе по традиционной технологии, а в другом по новой, описанной во второй главе работы. Через месяц было проведено тестирование учащихся, с целью проверки остаточных знаний. От каждого класса произвольно было взято по 20 детей, которые решали тестовые задания закрытого и открытого типа. Максимально каждый учащийся мог набрать в тесте 20 правильных ответов. А 20 детей соответственно - 400. При этом анализ тестирования показал, что качество знаний по этой теме у изучающих по новой педагогической технологии превышает на 30%.

**Результаты анкетирования и тестирования участников программы (%)**



Хочется отметить участие родителей в реализации программы. Многие из них активно участвуют в мероприятиях, праздниках, понимают необходимость в приобретении продуктов для занятий. Помогают детям в поиске новой информации.

Преимущество программы заключается в том, что её материал актуален для детей. Всё что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Ребята с удовольствием работают в группах, участвуют в практических занятиях, любят ходить на экскурсии.

**Анкета для родителей перед реализацией программы**

**Уважаемые родители, ответьте, пожалуйста, на вопросы:**

1.Как вы думаете, зависит ли будущее Вашего ребенка от его здоровья?

2.Как, по Вашему мнению, можно сохранить здоровье на долгие годы?

3.Важно ли правильно питаться, чтобы сохранить здоровье?

4Знаете ли Вы – что значит «правильное питание»?

5.А Ваш ребенок имеет понятие о правильном питании?

6. Хотели бы, чтобы Ваш ребенок побольше узнал о правильном питании на занятиях в школе?

7.Хотели бы Вы быть участником вместе со своим ребенком в изучении программы «Разговор о правильном питании»?

**Анкета для родителей после реализации программы**

**Уважаемые родители!**

**Ваши дети посещали факультатив по правильному питанию,**

**поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями**

1. Изменилось ли отношение вашего ребенка к питанию после посещения занятий по программе «Разговор о правильном питании»?

2. Соблюдает ли ваш ребенок режим дня?

 3.Выполняет ли ваш ребенок правила гигиены самостоятельно?

4.Умеет ли он отдавать предпочтение при выборе продуктов наиболее полезным для здоровья?

5. Делится ли ваш ребенок впечатлениями о занятиях в области правильного питания?

6. Интересен ли вашему ребенку этот курс?

**Вывод:**

**В результате изучения** программы 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:

* самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
* самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.