**ПРОГРАММА «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ» -**

***(1-4 классы)***

**Составители**:

 Михалева Лилия Анатольевна,  учитель начальных классов,

II  квалификационная  категория;

Киселева Татьяна Алексеевна ,  учитель физики, II квалификационная  категория,   и. о зам.директора по учебно-методической работе

***Пояснительная записка***

    Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

       Уникальной образовательной программой, отвечающей этим требованиям, является программа «Разговор о правильном питании», которая уже 10  лет успешно проходит в  России. Поскольку питание является важнейшим фактором здоровья человека, программа «Разговор о правильном питании» не только формирует у ребенка рациональное отношение к собственному питанию, но и дает представление об основных принципах здорового образа жизни.

   Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни. Учащиеся должны иметь представление о продуктах, являющихся источниками витаминов, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д. Ученик  может помогать маме на кухне, расставляя посуду на столе,  и таким образом  осваивать  простейшие  правила сервировки,  т.е иметь получать  реальное практическое значение.

    Испокон веков основы культуры питания закладывались в семье. Здесь ребенок знакомился с традициями питания, здесь происходило формирование его вкусовых пристрастий, осваивались правила поведения за столом и т.д. К сожалению, сегодня роль семьи в этой сфере воспитании снижается. Из нашей жизни постепенно уходят традиции семейных застолий (ужин, когда вся семья собирается за столом, воскресные завтраки), нередко получается, что 5 раз в неделю ребенок завтракает, обедает, а то и ужинает вне дома – в школе или детском садике. Таким образом, семейное воспитание существенно дополняется и корректируется воспитанием в школьном коллективе. Обойтись без поддержки родителей в этой сфере воспитания школа, безусловно, не может. Формирование культуры питания – это всегда сотрудничество родителей и педагога. Поэтому одна из важнейших задач, стоящих перед педагогом, заключается в эффективном взаимодействии с родителями. Первый шаг на этом пути – сформировать у взрослых членов семьи понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья, расширить их осведомленность в этой области (вариантов много – лектории, клубы для родителей, выступление медиков, диетологов). Второй шаг – убедить родителей в практической пользе воспитательной работы, проводимой школой. И третий – не допустить неуважительного отношения к традициям питания в семье. Упоминаемые педагогом продукты, блюда должны быть доступны для семей с различным уровнем достатка, знакомы всем детям.

        Обучение  строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. Значение имеет и учет традиций питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

   Как показывают исследования специалистов, только  20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с такими проблемами, как (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы), но далеко не все родители считают необходимостью рассказать детям о важности правильного питания. Для оценки эффективности программы будет проведено анкетирование детей и родителей, с целью выявления предпочтений продуктов в начале года (до проведения программы) и в конце учебного года (после её проведения). Результаты покажут – изменился ли качественный и количественный состав продуктов ежедневного рациона питания детей.

**ЦЕЛЬ**  программы:  сформировать у школьников представления о необходимости заботы о своем здоровье , о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**ЗАДАЧИ :**

1.     Формирование у  младших школьников основ рационального питания;

2.     Ознакомление  учащихся  с полезными продуктами;

3.      Формирование   представлений  учащихся о необходимости заботы о своем здоровье;

4.     Развитие  практических навыков  у учащихся в  создании рационального питания;

5.     Формирование уважительного отношения к традициям питания в семье;

6.     Совершенствование  у родителей учащихся  понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья,

7.     Расширение  осведомленности учащихся и их родителей в  области рационального питания.

**ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

1.Умение делать выбор между вредными и полезными продуктами.

2.Наличие представления о рациональном питании.

3.Умение заботиться о себе

4.Решение проблемы с организацией питания детей.

5.Изменение отношения ребенка и родителей к режиму, гигиене и продуктам питания.

**Диагностика результатов**проводится через :

-анкетирование учащихся и  их родителей ;

 - тестирование ;

- опросы учащихся и  их родителей;

-  рисунки учащихся.

  За основу программы данного факультатива взяты учебно – методическое пособие и рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» разработанных специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования(комплект подготовки при спонсорской поддержке компании «Нестле» в рамках «Программы о правильном питании»). Данная программа  в школе реализовывалась ранее в 1-4 классах в течение 3 лет в рамках внеурочной работы.

Результатами проведенной работы были:

Работа по данной программе позволила  добиться положительных результатов:

- повысился уровень познавательного развития по данной теме на 50%, у них улучшился аппетит, они охотнее стали кушать каши, супы, запеканки и т.д.

-     дети освоили правила приема пищи, правила культуры поведения за столом;

-     сформированы основные навыки личной гигиены, в том числе и связанные с питанием, дети стали меньше болеть.

-  дети и родители знают и понимают о необходимости и важности соблюдения режима питания, как одного из необходимых условий рационального питания.

На занятиях дети  проявили творческую активность. Ими нарисованы рисунки,   составлены кроссворды об овощах и фруктах, хлебе ; все ребята (1 – 4 класс) приняли участие в конкурсе , которое было организовано ПКИПКРО г.Перми.

Программа «Разговор о правильном питании» способствовала развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, рациональному питанию, они многое узнали о витаминах, находящихся в овощах и фруктах, о пользе каш и запеканок и т.д., способствующих улучшению пищеварения, повышению иммунитета к различным заболеваниям, в т.ч. и простудным.

 У детей сформировалось позитивное отношение к режиму питания и продуктам питания. Родители благодарны авторам программы за ее создание, и интересное содержание и форму занятий. Игры (дидактические игры, игры-драматизации, конкурсы-викторины и др.) помогли детям легко и непринужденно освоить материал по данной теме, закрепить имеющиеся знания и умения. Хорошим подспорьем в работе были рабочие тетради (яркие, красочные, содержательные), удобны для изучения темы и закреплении материала в детском саду и дома (в семье).

**Общие сроки исполнения программы**: 2011-2012 гг

**Исполнитель программы**- Михалева Л.А., учитель начальных классов;

   Программа предусматривает проведение 33 занятий с учащимися в течение года, что составляет 1 час в неделю.

Программа адресована детям младшего школьного возраста 1- 4 классов. Программа будет реализовываться   через внеурочную деятельность.

Внеурочная деятельность включает занятия по программе « Разговор о правильном  питании» через  использование таких  форм работы , как:

       беседа;

       игра;

        проект;

       практическая работа;

         конкурс;

       викторина;

        инсценировка;

        экскурсия;

       праздник.

Содержание

**Вводное занятие**.

Знакомство с героями «Улицы Сезам». Куклы – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи – девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша.

**Тема 1. «Если хочешь быть здоров».**Полезные и необходимые продукты на каждый день. Выбор полезных продуктов. Полезные продукты среди любимых   блюд (практическая работа ).

**Тема 2.Анкетирование** « Полезные привычки».

**Тема 3. «Самые полезные продукты».** Рациональное питание. Продукты ежедневного рациона, продукты, используемые достаточно часто (редко). Биологически активные добавки (БАД). Йодирование пищи. Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».

**Тема 4. Экскурсия в магазин.**

**Тема 5. Раздельное питание**. Смысл раздельного питания. Польза продукта (ежедневный рацион; продукты, используемые часто;  продукты, присутствующие на столе изредка). Сюжетно-ролевые игры «Мы идем в магазин»,  «Разложи продукты на разноцветные столы».

**Тема 6. «Как правильно есть**(гигиена питания)». Основные принципы гигиены питания. Основные навыки личной гигиены. Связь состояния здоровья с гигиеной питания. Формирование навыков самоконтроля. Выполнение правил, предупреждающих возникновение желудочно-кишечных заболеваний. Игра – обсуждение «Законы питания» ( стихотворение К.И.Чуковского «Барабек») – чем опасно переедание.

**Тема 7. Игра – инсценировка.**  Основные правила гигиены питания. Песня «Шел по городу волшебник». Разучивание и инсценирование песни. Игра «Чем не стоит делиться». Чем можно делиться и чем нельзя, как разделить яблоко, шоколадку (вилка, ножик, салфетка, шоколадка, ложка, яблоко).

**Тема 8. «Удивительные превращения пирожка».**Регулярное питание. Режим питания.  Блюда  для завтрака, обеда, полдника и ужина. Игра «Помоги Кубику или Бусинке». Демонстрация «Удивительные превращения пирожка»( общее представление о строении тела). Тест «Режим питания школьника».

**Тема 9. Проектная деятельность** «Режим питания школьника».

**Тема 10. Соревнование.**Время завтрака, обеда, ужина**.**Работа с циферблатом. Составление меню. Игра «Доскажи пословицу» - составить пословицы  о еде из разрезных карточек.

**Тема 11.  «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?»**Завтрак, как обязательный компонент ежедневного меню.Различные варианты завтрака**.**Блюда на завтрак. Составление меню завтрака. Игры: «Пословицы запутались» , «Отгадай-ка»,  «Знатоки» , «Сложные слова» , «Угадай сказку» . Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» - «придумать» свою кашу с помощью добавок (семечки, сухофрукты, варенье), дать название.

**Тема 12 . Викторина** «Печка в русских сказках» - сказки, в которых печка выручала сказочных героев.  Игра «Поварята»- отделить крупы друг от друга.

**Тема 13. «Плох обед, если хлеба нет».** Пословицы о хлебе. Обед (составление разных вариантов обеда из четырех блюд), десерты.

**Тема 14. Подготовка к «Празднику хлеба».**Разучивание песни «Зернышко», инсценировка песни.

**Тема 15. Игры :**«Секреты обеда», «Советы Хозяюшки», «Лесенка с секретом».

**Тема 16. Настольная игра** «Путешествие по улице Правильного питания».

**Тема 17. « Полдник. Время есть булочки».** Игра «Подбери рифму» (стихотворение Д.Хармса «Очень-очень вкусный пирог»).

Игра – демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко».

**Тема 18. Конкурс – викторина**  «Знатоки молока» - вспомнить и назвать молочные продукты. Игра-демонстрация «Это удивительное молоко» - питательные вещества, входящие в состав молока, сыворотки, сливок, творога, сметаны, масла.

**Тема 19. Игра «Кладовая  народной мудрости».**Пословицы и поговорки, в которых говорится об изделиях из теста.

**Тема 20. «Пора ужинать».**Ужин-  обяза­тельный компонент ежедневного питания. Вари­анты ужина. Выбор блюд в качестве ужина.  Культура поведения за столом во время  ужина.

Игра «Объяснялки» (пословицы и поговорки про ужин). Игра «Что можно есть на ужин».

**Тема 21. Приготовление бутербродов** (практическая работа). Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброды».

**Тема 22. Экскурсия в столовую.**Блюда для завтрака, обеда, ужина.

**Тема 23. «Где найти витамины весной».**Загадки про овощи.

Продукты, из которых можно приготовить витаминные салаты. Кроссворд «Сухофрукты».

**Тема 24. Проращивание репчатого лука** (овса) (практическая работа). Игры «Отгадай название» (сушеные ягоды и фрукты),  «Вкусные истории» (истории о варенье).

**Тема 25. «На вкус и цвет товарищей нет».**Практическая  работа «Какой сок?» - определить и назвать фруктовые и овощные соки.

Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?»- определить начинку пирожка. Игра «Приготовь блюдо» - приготовление традиционных русских блюд (карточки с названиями продуктов).

**Тема 26. Практическая работа** «Определи вкус продукта».

Опыт «Знакомые продукты» - определить вкус продуктов (язык должен быть сухой).

**Тема 27. Экскурсия в магазин (**киоск) «Соки. Воды».

**Тема 28. «Если хочется пить».**Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» - приготовление сока из овощей и фруктов,  польза сока; «Мы не дружим с Сухомяткой» -  вред, наносимый желудку при питании всухомятку.Игра «Праздник чая» (полезные свойства, традиции, связанные с чаепитием).

**Тема 29. Велосипедный спорт** ( прогулка на велосипеде).

**Тема 30. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».**Урок-презентация соевых продуктов. Польза различных продуктов из сои, демонстрация приготовленных блюд, составление собственного меню.

Игра «Мой день» (оценка нагрузки на организм в течении дня) – заполнение таблицы. Игра «Меню спортсмена» (выбор полезных продуктов для спортсмена).

**Тема 31. Работа на участке**. Посадка лука.

**Тема 32. «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты».**КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты».«Витаминная радуга» - стихи, посвященные овощам разного цвета.

**Тема 33. «Каждому овощу свое время».**Игра-соревнование «Вершки и корешки» (составить полный набор рисунков овощей из разрезных карточек).Игра «Какие овощи выросли в огороде» (стихотворение Н.Кончаловской «Про овощи», назвать правильно овощи).Инсценировка песни «Овощи» на слова Юлиана Тувима в переводе С.Михалкова, музыка Э.Силиня.

**Тема 34. «Праздник урожая.»**1.Игра-эстафета «Собираем урожай».

2.Домашнее задание – «Реклама овощей»  (полезные свойства овощей, блюда из этих овощей). 3.Конкурс «Овощной ресторан» (определить название овоща, пробуя его с завязанными глазами). 4.Конкурс поэтов (сочинить стихи о фруктах и овощах).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ». 33 ч**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | № | Тема | Кол-во часов |
|  | 1 | Если хочешь быть здоров (с.6-7) | 1 ч. |
|  | 2 | Анкетирование детей «Полезные привычки» | 1 ч. |
|  | 3 | Самые полезные продукты (с.8-13) | 1 ч. |
|  | 4 | Экскурсия в магазин | 1 ч. |
|  | 5 | Раздельное питание. Сюжетно-ролевые игры «Мы идем в магазин, «Разложи продукты». | 1 ч. |
|  | 6 | Как правильно есть (гигиена питания) (с.14-20) | 1 ч. |
|  | 7 | Игра-инсценировка «Шел по городу волшебник». | 1 ч. |
|  | 8 | Удивительные превращения пирожка (с.21-23) | 1 ч. |
|  | 9 | Проект. « Режим питания школьника» | 1 ч. |
|  | 10 | Соревнования | 1 ч. |
|  | 11 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной ? (с.24-29) | 1 ч. |
|  | 12 | Викторина «Печка в русских сказках». | 1 ч. |
|  | 13 | Плох обед, если хлеба нет (с.30-34) | 1 ч. |
|  | 14 | Подготовка к « Празднику хлеба» | 1 ч. |
|  | 15 | Игры: «Секреты обеда», «Советы хозяюшки». | 1 ч. |
|  | 16 | Настольная игра (с.35-38) | 1 ч. |
|  | 17 | Полдник, время есть булочки (с.39-41) | 1 ч. |
|  | 18 | Конкурс – викторина  «Знатоки молока» | 1 ч. |
|  | 19 | Игра «Кладовая народной мудрости» | 1 ч. |
|  | 20 | Пора ужинать (с.42-43) | 1 ч. |
|  | 21 | Практическая  работа «Приготовление бутербродов». | 1 ч. |
|  | 22 | Экскурсия в столовую | 1 ч. |
|  | 23 | Где найти витамины весной (с.44-47) | 1 ч. |
|  | 24 | Практическая работа «Проращивание репчатого лука (овса)».  Игры «Отгадай название», «Вкусные истории». | 1 ч. |
|  | 25 | На вкус и цвет товарищей нет (с.48-50) | 1 ч. |
|  | 26 | Практическая работа «Определи вкус продукта». | 1 ч. |
|  | 27 | Экскурсия в магазин (киоск) «Соки. Воды» | 1 ч. |
|  | 28 | Если хочется пить (с.51-54) | 1 ч. |
|  | 29 | Велосипедный спорт (прогулка на велосипедах) | 1 ч. |
|  | 30 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (с.55-57) | 1 ч. |
|  | 31 | Работа на участке. Посадка лука. | 1 ч. |
|  | 32 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.(с.58-62) | 1 ч. |
|  | 33 | Каждому овощу -  своё время (с.63-69) | 1 ч. |
|  | 34 | Праздник урожая | 1 ч. |

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Разговор о правильном питании. Учебно – методическое пособие. /М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.–  М. -«Нестле» «Олма-Пресс, 2005.

2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» . 1- 2 класс.». - М.: – ОЛМА Медиа Групп, 2005.

3. Сайт  Nestle «Разговор о правильном питании» [**http://www.food.websib.ru/**](http://www.food.websib.ru/)

4. [**http://www.eda-server.ru/cook-book/osnovnye/makaron/st00004**](http://www.eda-server.ru/cook-book/osnovnye/makaron/st00004)