

Пояснительная записка

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым».

Ж.-Ж. Руссо

Рабочая программа курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. и предназначена для учащихся 3 класса. Комплект тетрадей к программе разработан специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования.

В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек.

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни нужно начинать в детстве.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Культура питания – это основа здорового образа жизни.

Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Программа предназначена для обучающихся 3 класса. **Срок реализации образовательной программы 1 год.** Количество часов в год 34 (1 час в неделю). Программа «Разговор о правильном питании» вариативна. В ней широко используются игры, творческие продуктивные виды деятельности («Нарисуй, раскрась, наклей»), а также физическая деятельность (физкультминутки, подвижные игры).

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

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.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Образовательные задачи:

1. развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
2. расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
3. формировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни; развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
4. развивать самостоятельность, самоконтроль, творческие способности.
5. формировать готовность заботиться и укреплять здоровье;
6. пробуждать у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

1. развивать представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
2. развивать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

1. развивать кругозор, интерес к познавательной деятельности;
2. развивать самостоятельность, самоконтроль;
3. развивать коммуникативность;
4. развивать творческие способности.

Отличительные особенности образовательной программы:

1. максимально учитываются возрастные особенности детей;
2. у каждого ребёнка есть своя рабочая тетрадь;
3. предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей;
4. основа организации обучения по программе – игра.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного курса внеурочной деятельности

Личностные результаты обучения:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметные результаты обучения:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;

- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Формы работы:

1. Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
2. Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
3. Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

1. Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
2. Проблемный.
3. Частично-поисковый – (Творческие задания: «Режим для моей семьи», «Любимые блюда мамы», «Чем тебя накормит лес?»).
4. Наглядный.

Перечень учебно-методических средств обучения:

1. Тетради.
2. Карточки.
3. Схемы.
4. Ребусы.
5. Таблицы.
6. Плакаты.
7. Анкеты.
8. Предметы быта.
9. Продукты.

Содержание раздела «Разговор о правильном питании»

9 часов

№ п/п	Темы
1	Разнообразие питания
2	Гигиена питания и приготовление пищи
3	Этикет
4	Рацион питания

Разнообразие питания

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни.

Гигиена питания и приготовление пищи

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения.

Содержание раздела «Две недели в лагере здоровья»

25 часов

Из чего состоит наша пища. Питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода.

Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Где и как готовят пищу. Инструменты и приборы, помогающие готовить. Как правильно накрыть стол.

Молоко и молочные продукты. Питательные вещества, содержащиеся в молоке и молочных продуктах. Профессии людей, работающих на ферме.

Как вырастить хлеб. Блюда из зерна. Виды злаков. Какие продукты получают из разных злаков.

Какую пищу можно найти в лесу. Съедобные грибы и ягоды, орехи.

Блюда из рыбы, способы их приготовления. Породы пресноводных рыб. Дары моря. Морепродукты, которые можно употреблять в пищу.

Чем богаты и какие блюда готовят в разных регионах нашей страны.

Что можно приготовить, если набор продуктов ограничен. Правильное меню младшего школьника. Меню на день. Этикет за столом. Правила приёма гостей. Правила поведения в гостях

Календарно - тематическое планирование

(34 часа)

№ п/п	Тема	Дата проведения	Примечание
	Разговор о правильном питании		
1	Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты		
2	Как правильно есть (гигиена питания). Удивительные превращения пирожка		
3	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.		

	Плох обед, если хлеба нет		
4	Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. Игра «Путешествие по улице Правильного питания»		
5	Где найти витамины весной? На вкус и цвет товарищей нет		
6	Как утолить жажду... Что надо есть, если хочешь стать сильнее		
7	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты		
8	Всякому овощу своё время. Праздник урожая		
9	Игра «Разговор о правильном питании». Проверка знаний		
	Две недели в лагере здоровья		
10	«Кулинарное путешествие» по России		
11-12	Из чего состоит наша пища. Питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода		
13	Что нужно есть в разное время года. Составление меню для жаркого летнего дня и холодного зимнего		
14	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Составление «пищевых тарелок» для пловца и шахматиста		
15	Где и как готовят пищу. Путешествие на кухню. Какие предметы использовали люди раньше для приготовления пищи и используют теперь		
16	Как правильно накрыть стол. Сервировка стола в разных ситуациях		
17	Молоко и молочные продукты. Питательные вещества, содержащиеся в молоке и молочных продуктах		
18	Профессии людей, работающих на ферме. Отгадывание кроссворда «Молочные продукты»		
19	Викторина «Знатоки правильного питания»		
20	Как вырастить хлеб. Слушание и обсуждение русской народной сказки «Лёгкий хлеб»		
21	Блюда из зерна. Виды злаков. Какие продукты получают из разных злаков. Восстановление деформированных пословиц о хлебе		
22	Какую пищу можно найти в лесу. Съедобные грибы и ягоды, орехи		
23	Отгадывание кроссвордов «Съедобные грибы, ягоды и орехи, которые растут в лесу»		
24	Что и как можно приготовить из рыбы		
25	Дары моря. Морепродукты, которые можно употреблять в пищу		

26	Викторина «Породы рыб, морепродукты»		
27-28	Кулинарное путешествие по России. Какие блюда готовят в разных регионах нашей страны		
29	Что можно приготовить, если набор продуктов ограничен. Дневник «Моё недельное меню»		
30	Проект «Моё меню». Составление примерного меню на день		
31	Как правильно вести себя за столом.		
32	Как правильно принимать гостей и самим ходить в гости		
33	Проектная деятельность		
34	Проектная деятельность		

Средства контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Ожидаемые результаты

В результате изучения программы младшие школьники получают 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.

Литература:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.

Приложение 1
Едим ли мы то, что следует есть?»
(Анкета для учащихся)

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

1. Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) сухарики или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

- 1) да,
- 2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант

ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с избыточным весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Приложение 2

Анкета для учащихся «Завтракал ли ты?»

1. Что ты ел на завтрак?

2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?

3. Какие твои любимые овощи?

4. Какие овощи ты не ешь?

5. Сколько раз в день ты ешь овощи?

6. Любишь ли ты фрукты?

7. Какие фрукты твои любимые?

8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?

9. Что ты ешь чаще всего между основными приёмами пищи?

10. Что ты пьёшь чаще всего?

11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?

12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?
