**Пояснительная записка**

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007).

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

 В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

 Данные научных  исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского «Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

**Цель программы**: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

* формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
* формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
* освоение детьми практических навыков рационального питания;
* формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
* информирование школьников о народных традициях, связанных 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;
* развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
* развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

**Общая характеристика курса**

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких.***Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.***

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами**:

* научная обоснованность и практическая целесообразность;
* возрастная адекватность;
* необходимость и достаточность информации;
* модульность программы;
* практическая целесообразность
* динамическое развитие и системность;
* вовлеченность семьи и реализацию программы;
* культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Программа «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания: разнообразие питания, гигиена питания и приготовления пищи, режим и рацион питания, культура и традиции питания, этикет.

Каждая тема состоит из теоретической части и практической. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

**Основные методы обучения:**

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

Ведущими формами деятельности предполагаются:

чтение и обсуждение;

экскурсии;

встречи с интересными людьми;

практические занятия;

творческие домашние задания;

праздники

конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);

сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;

мини – проекты;

совместная работа с родителями.

При изучении программы самым результативным способом усвоения знаний является применение технологии *«обучения в сотрудничестве».* При обучении в сотрудничестве особое внимание уделяется групповым целям и успеху всего коллектива, которого можно достигнуть только в результате самостоятельной работы каждого члена группы в постоянном взаимодействии с другими ее членами при работе над темой (проблемой, вопросом), подлежащей изучению. Задача каждого ученика состоит не только в том, чтобы сделать что-то вместе, но и в том, чтобы узнать что-то вместе, чтобы каждый участник команды овладел необходимыми знаниями, сформировал нужные навыки.Главная идея обучения в сотрудничестве может быть сформулирована так: учиться вместе, а не просто что-то выполнять вместе.

Основные формы работы:индивидуальная, групповая, парная, коллективная.

Место курса в учебном плане

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается в 3 классе по одному часу в неделю – 34 часа.

**Личностные и метапредметные результаты освоения курса**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

⎯ формировать и удерживать учебную задачу, применять установленные правила;

⎯ осуществлять поиск и выделение информации;

⎯ оформлять свои мысли в устной форме, слушать и понимать речь других;

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметные результаты:**

* полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
* дети смогут оценить и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
* научатся самостоятельно оценивать свой рацион с точки зрения его адекватности и соответствия требованиям здорового образа жизни;
* получат дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
* приобретут дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

**Содержание курса**

Модуль «Разговор о правильном питании»

Вводное занятие – 1 ч

Знакомство с тетрадью, героями курса. Анкетирование.

Если хочешь быть здоров – 1 ч

Самые полезные продукты – 3 ч

Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Презентация «Полезные продукты». Игра-соревнование «Разложи продукты». Тест. Дневник питания.

Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты – 2 ч

Витамины, их значение для человека. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах. Соревнование «Овощи, ягоды, фрукты».

Праздник урожая – 2 ч

Подбор загадок, конкурсов. Рисование плакатов. Инсценирование.

Как правильно есть – 2 ч

Законы питания. Плакаты. Таблица выполнения правил. Игра «Чем не стоит делиться».

Удивительные превращения пирожка – 2 ч

Как происходит пищеварение (демонстрация). Режим питания. Тест.

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? – 2 ч

Какой может быть завтрак. Виды круп, каши из них. История каши. Добавки к каше.

Плох обед, если хлеба нет – 2 ч

Обед, его структура. История хлеба. Игра «Секреты обеда».

Время есть булочки – 2ч

Полдник, варианты полдника. Значение молока и молочных продуктов. Конкурс «Знатоки молока»

Пора ужинать – 2 ч

Состав ужина. Продукты с высоким содержанием белка. Игра «Что и во сколько можно есть».

Где и как найти витамины весной – 2 ч

Минеральные вещества, их значение. Сухофрукты. Блиц-турнир «Где прячутся витамины»

Как утолить жажду – 3 ч

Значение жидкостей для организма человека. Ценности разнообразных напитков. Игра-экскурсия «Посещение музея Воды». Чай, его история, правила чаепития.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее – 2 ч

Связь рациона питания и образа жизни. Высококалорийные продукты. Составление меню спортсмена.

На вкус и цвет товарищей нет – 2 ч

Вкусовые свойства продуктов. Практическая работа «Определи вкус продукта». История пряностей. Игра «Приготовь блюдо».

Всякому овощу свое время – 2 ч

Разнообразие овощей, их полезные свойства. Составление книжки «Витаминная азбука».

Путешествие по улице Правильного питания – 2 ч

Повторение изученных правил питания. Игра- путешествие.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема** | **Кол-во**  **занятий** | **Деятельность учащихся** |
| 1 | Вводное занятие | **1** | Знакомятся с тетрадью, героями.  Рассказывают о своих представлениях о питании.  Заполняют анкету. |
| 2 | Если хочешь быть здоров | **1** | Находят ответы на вопросы, используя тетрадь, свой жизненный опыт.  Рисуют любимые продукты и блюда.  Обосновывают свой выбор. |
| 3, 4, 5 | Самые полезные продукты | **3** | Выбирают продукты, объясняют свой выбор.  Из презентации, тетради узнают о полезных продуктах.  Раскладывают продукты по их ценности.  Отвечают на вопросы теста.  Разгадывают кроссворд.  Заполняют дневник питания. |
| 6, 7 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | **2** | Слушают информацию о витаминах.  Разгадывают загадки.  Устанавливают соответствие текста и картинки.  Называют овощи, фрукты, ягоды, рассказывают об их пользе.  Раскрашивают картинки, дают им названия. |
| 8, 9 | Праздник урожая | **2** | Находят загадки.  Рисуют плакаты.  Инсценируют стихи.  Разгадывают загадки и кроссворд.  Придумывают рекламу овощей и фруктов.  Вспоминают стихи и сказки, в которых упоминаются овощи и фрукты.  Готовят украшения их фруктов. |
| 10, 11 | Как правильно есть | **2** | Формулируют правила питания на основе текста тетради и рисунков.  Устанавливают последовательность действий.  Начинают заполнять таблицу правил.  Участвуют в игре.  Придумывают и рисуют плакаты о правилах питания. |
| 12, 13 | Удивительные превращения пирожка | **2** | Участвуют в демонстрации пищеварения.  Узнают о важности регулярного питания.  Соревнуются в определении времени приема пищи.  Оценивают свой режим питания.  Отвечают на вопросы теста. |
| 14, 15 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | **2** | Выбирают блюда для завтрака.  Рассматривают зерновые культуры.  Заполняют таблицу соответствия растения, крупы, каши.  Узнают историю каши.  Угадывают сказки, в которых упоминаются каши.  Выбирают добавки для каш, вклеивают их. |
| 16, 17 | Плох обед, если хлеба нет | **2** | Находят информацию о составе обеда из текста.  Составляют свой вариант обеда.  Узнают историю хлеба.  Придумывают и рисуют десерт.  Оценивают обед сказочных персонажей, объясняют свой ответ.  Формулируют правильные советы в письме. |
| 18, 19 | Время есть булочки | **2** | Выбирают продукты и блюда для полдника.  Придумывают свой вариант полдника.  Слушают рассказ о полезных свойствах молока и молочных продуктов.  Соревнуются в назывании молочных продуктов.  Угадывают названия молочных продуктов. |
| 20, 21 | Пора ужинать | **2** | Рассматривают варианты блюд для ужина, оценивают их пользу.  Слушают рассказ учителя о богатых белком продуктах.  Составляют свое меню для ужина.  Соревнуются в определении времени и выборе продуктов. |
| 22, 23 | Где и как найти витамины весной | **2** | Из презентации получают информацию о минеральных веществах, их значении.  Проращивают зеленый лук.  Разгадывают кроссворд о сухофруктах.  Соревнуются в ответах на вопросы.  Составляют рассказы по картинкам. |
| 24, 25 | Как утолить жажду | **3** | Узнают о ценности разных напитков.  Определяют, из чего приготовлен сок, его ценность.  Выступают в роли экскурсоводов.  Находят информацию о чае, его свойствах.  На основе текста формулируют правила чаепития. |
| 26, 27 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | **2** | Из презентации узнают о высококалорийных продуктах.  Устанавливают связь рациона питания и физических нагрузок.  Оценивают нагрузку гнома в течение дня.  Заполняют такую же таблицу.  Составляют меню спортсмена. |
| 28, 28 | На вкус и цвет товарищей нет | **2** | Читают историю пряностей.  Узнают продукты по их вкусу.  Проводят опыт.  Рисуют продукты по заданным признакам.  Выбирают продукты для определенных блюд. |
| 30, 31 | Всякому овощу свое время | **2** | Слушают сказку «Вершки и корешки».  Раскрашивают части растений, которые употребляем в пищу.  Делят овощи на группы.  Отгадывают загадки.  Составляют книжку «Витаминная азбука»: подбирают информацию, рисуют иллюстрации. |
| 32, 33 | Путешествие по улице Правильного питания | **2** | Вспоминают все правила, изученные за год.  Делятся на группы, играют.  Заполняют анкету. |
| 34 | Итоговое занятие «Здоровое питание – основа процветания» | **1** | Представляют творческие работы по теме |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса**

**Литература**

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

2. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева «Разговор о правильном питании» (методическое пособие) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.

3. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева «Разговор о правильном питании», рабочая тетрадь - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.

4. Б.Н.Головкин «По дедовским рецептам» - М.: Агропромиздат, 1990.

«Новые уроки для маленьких леди и джентльменов» - Санкт – Петербург: Кристалл, 1998.

5. И.Полуянов «Деревенские святцы» - М.: Технологическая школа бизнеса, 1998.

6. Д. Джонсон, Р.Джонсон, Э.Джонсон-Холубек. Методы обучения. Обучение в сотрудничестве: Пер. с англ. СПб. 2001.

7. Е. В. Езушина Азбука правильного питания. - Волгоград: Учитель, 2008.

8. Е. Н. Землянская Обучение в сотрудничестве/ Учитель. №3, 2002.

**Материально-техническое обеспечение курса**

1. Гербарии растений

2. Муляжи овощей, фруктов, грибов

3. Плакаты

4. Мультимедийный проектор

5. Компьютер