

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Разработка и внедрение курса в работу школ осуществляется по инициативе и при спонсорской поддержке компании "Нестле". Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка.

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей.

Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст – фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Авторы "Разговора о правильном питании" не согласны с весьма распространенным мнением о том, что здоровое питание – дорогое питание.

Основная цель программы:

- воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья.
- формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью;
- освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представлений 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, расширением знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов,
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Задачи:

- развивать представления о правильном питании;
- формировать полезные навыки и привычки;
- формировать ответственное отношение к своему здоровью;
- формировать представления о народных традициях, связанных с питанием;
- просвещать родителей в вопросах рационального питания для детей.

Принципы построения программы:

- возрастная адекватность;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- модульность структуры;
- вовлечение в реализацию тем программы родителей обучающихся;
- культурологическая сообразность;
- социально – экономическая адекватность.

Формы и методы реализации программы:

- рассматривание рисунков, фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- моделирование и анализ ситуаций;
- рассказы, беседы, анкетирование;
- сюжетно – ролевые игры;
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- игры по правилам – конкурсы, викторины;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Новизна 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.

Предполагаемые результаты:

- полученные знания позволят детям сознательно выбирать наиболее полезные продукты питания;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

Программа представляет собой новую воспитательную технологию, которая способствует формированию у детей основ культурного и здорового образа жизни. Замечательно, что одновременно с этим возможно решение других, не менее важных задач.

Литература и средства обучения

1. Закон об образовании.
2. Сборник нормативных и методических материалов для организации внеурочной деятельности младших школьников в условиях введения федеральных

государственных образовательных стандартов начального общего образования. ГАОУ ДПО «Институт развития образования и социальных технологий» Курган, 2011 – 128с., авторы-составители Ю.В.Панченко, И.В.Фалеева.

3. Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь для школьников./М. Безруких, Т. Филиппова.- М. : ОЛМА Медиа Групп, 2012.- 72 с.
4. Разговор о правильном питании . Методическое пособие для учителя./ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.- 80 с.

**Основные темы курса по правильному питанию
в рамках программы «Разговор по правильному питанию»**

1 - 2 класс

1. Если хочешь быть здоров.
2. Самые полезные продукты.
3. Как правильно есть.
4. Удивительные превращения пирожка.
5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.
6. Плох обед, если хлеба нет.
7. Полдник. Время есть булочки .
8. Пора ужинать.
9. Где найти витамины весной.
10. На вкус и цвет товарищей нет.
11. Как утолить жажду.
12. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
13. Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты.
14. Каждому овощу - своё время.
15. Праздник урожая.
16. Плох обед, если хлеба нет.
17. На вкус и цвет товарищей нет

**Основные темы курса по правильному питанию
в рамках программы «Разговор по правильному питанию»**

3 – 4 класс

1. Давайте познакомимся
2. Из чего состоит наша пища
3. Что нужно есть в разное время года
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом
5. Где и как готовят пищу
6. Как правильно накрыть стол
7. Молоко и молочные продукты
8. Блюда из зерна
9. Какую пищу можно найти в лесу
10. Что и как можно приготовить из рыбы
11. Дары моря
12. «Кулинарное путешествие» по России
13. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен
14. Как правильно вести себя за столом
15. секрет чистых рук
16. Как правильно составить свое меню
17. Овощи и фрукты незаменимые продукты.

**Основные темы курса по правильному питанию
в рамках программы «Разговор по правильному питанию»**

5 класс

1. Здоровье – это здорово
2. Продукты разные нужны, блюда разные важны
3. Режим питания
4. Энергия пищи
5. Где и как мы едим
6. Ты – покупатель
7. Ты готовишь себе и друзьям
8. Кухни разных народов
9. Кулинарная история
10. Как питались на Руси и в России
11. Необычное кулинарное путешествие
12. Что можно найти в тарелке щей?
13. Формирование культуры трапезы
14. Бутербродная страна.
15. Витаминные салаты
16. "Робин Бобин Барабек" - обжора или просто не знал, что много есть вредно
17. культура приема пищи

**Основные темы курса по правильному питанию
в рамках программы «Разговор по правильному питанию»**

6 - 7 класс.

1. давайте знакомится. полезные продукты
2. из чего состоит наша пища.
3. самые полезные продукты.
4. игра "меню сказочных героев"
5. что нужно есть в разное время года.
6. в гостях у тетушки Припасихи
7. Как правильно питаться, если занимаешься спортом
8. Что надо есть если хочешь стать сильнее
9. Где и как готовят пищу?
10. Как правильно накрыть стол.
11. Молоко и молочные продукты
12. Блюда из зерна.
13. Грибы
14. Фиточай
15. "Мой любимый чай"
16. Русская еда.
17. Здоровая пища для всей семьи

**Основные темы курса по правильному питанию
в рамках программы «Разговор по правильному питанию»**

8 - 9 класс

1. Что такое здоровое питание.
2. Что представляют собой основные вещества, входящие в продукты питания?
3. Какие существуют группы продуктов питания, чем они полезны?
4. Почему организму нужна вода? Вода продукт питания.
5. Какие продукты и блюда не должны присутствовать на твоём столе.
6. К чему может привести не правильное питание.
7. полезные цифры о питании детей и подростков.
8. На что нужно обращать внимание при покупке продуктов в магазине и на рынке
9. Как правильно сформировать набор продуктов питания.
10. Овощи и фрукты незаменимые продукты
11. Витаминная и минеральная азбука
12. "Робин Бобин Барабек" - обжора или он просто не знал, что много есть вредно
13. В какое время дня и как часто должны есть дети, что бы еда приносила только пользу.
14. Фитнес и другие современные оздоровительные технологии
15. закаливание
16. Особенности современного питания.
17. Питание и предупреждение хронических заболеваний и расстройств.

**Основные темы курса по правильному питанию
в рамках программы «Разговор по правильному питанию»**

10 – 11 класс

1. Что надо есть, занимающимся спортом?.
2. Что такое здоровье?
3. На вкус и цвет товарищей нет..
4. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
5. Кухни народов мира « Кулинарный глобус»
6. ЗОЖ
7. Влияние вредных привычек на здоровье людей.
8. Оптимальная двигательная активность
9. Роль питания в здоровье человека. Норма массы тела. ИМТ
10. Психологические основы здоровья. Эмоции и эмоциональный стресс.
11. Особенности современного питания. Продукты питания. Пищевая пирамида.
Информация на этикетках продуктов.
12. Питание и предупреждение хронических заболеваний и расстройств.
13. Питание, направленное на снижение и поддержание веса
14. Оптимизация питания для улучшения умственной и физической активности,
иммунитета, продолжительности жизни.
15. Приготовление блюд для здорового обеда
16. Белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и микроэлементы – общие понятия
17. Микро и макро элементы, витамины, вода

«ПРИНЯТО»

Прокон педагогического совета

№ ____ от 28.08.2014

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОБУ «СОШ № 34»

г. Оренбурга

Жильцова Е.Е.

**Лекции для родителей в рамках спецкурса «Разговор о
правильном питании»**

1 – 11 класс

МОБУ «СОШ № 34» города Оренбурга

2014 – 2015 уч. Год

**Санитано – эпидеологические требования к организации
питания обучающихся в общеобразовательных
учреждениях, учреждениях начального и среднего
профессионального образования**