



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №1

С.Н.Носенок

Программа
«Разговор о правильном
питании»
МБОУ СОШ №1 г.-к.Анапа

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

Ж.-Ж. Руссо

Главной задачей воспитания мы считаем 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 надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

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: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть в сухоматку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями (беседы, анкетирование) должна предшествовать непосредственной работе по программе.

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, йододефицит, избыточный вес.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) 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, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни. 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.

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

Образовательные задачи:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

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

Развивающие задачи:

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

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. Данный курс может быть реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:

- интегрированных уроков по правильному питанию (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО);
- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов.

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.

Особенности построения курса

Курс состоит из 3-х частей и рассчитан на школьников от 6 до 13 лет:
1-2 классы – «Разговор о здоровье и правильном питании»

- 3-4 классы – «Две недели в лагере здоровья»
5-6 классы – «Формула правильного питания»

Программа включает в себя не только вопросы соблюдения режима питания, но и культуры поведения за столом, навыкам сервировки стола, с особенностями правил приготовления пищи.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями.

Все уроки составлены, с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, деловых игр.

Беседы включают вопросы культуры и гигиены питания, общих сведений о питании и приготовлении здоровой пищи, истории русской кухни, витаминах на грядках и в саду и др.

Ресурсное обеспечение программы

1. Интернет ресурсы;
2. Таблицы пищевой ценности продуктов;
3. Раздаточный методический материал;
4. Компьютеры.

Содержание курса «Здоровое питание» отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;
- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;

Программа состоит из трех частей:

1. «Разговор о здоровом и правильном питании» для младших школьников 6-8 лет включает следующие темы:
 - Если хочешь быть здоров

- Самые полезные продукты
- Удивительные превращения пирожка
- Кто жить умеет по часам
- Вместе весело гулять
- Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной
- Плох обед, если хлеба нет
- Время есть булочки
- Пора ужинать
- Веселые старты
- На вкус и цвет товарищей нет
- Как утолить жажду
- Что помогает быть сильным и ловким
- Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты
- Праздник здоровья

Эти темы могут быть использованы на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира. Возложить ответственность на классных руководителей проводить беседы о здоровом и правильном питании.

2. «Две недели в лагере здоровья» – для школьников 9-11 лет включает следующие темы:

- Из чего состоит наша пища
- Здоровье в порядке – спасибо зарядке
- Закаляйся, если хочешь быть здоровым
- Как правильно питаться, если занимаешься спортом
- Где и как готовят пищу
- Блюда из зерна
- Молоко и молочные продукты
- Что можно есть в походе
- Вода и другие полезные напитки
- Что и как можно приготовить из рыбы
- Дары моря
- Кулинарное путешествие по России
- Спортивное путешествие по России
- Олимпиада здоровья

Темы второй части могут использоваться на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира, ОБЖ, а также на уроках обслуживающего труда.

3. «Формула правильного питания» – для школьников 12-13 лет включает следующие темы:

- Здоровье – это здорово
- Продукты разные нужны, блюда разные важны
- Режим питания
- Энергия пищи
- Где и как мы едим
- Ты-покупатель

- Ты готовишь себе и друзьям
- Кухни разных народов
- Кулинарная история
- Как питались на Руси и в России
- Необычное кулинарное путешествие

Темы третьей части могут использоваться на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира, ОБЖ, а также на уроках технологии.

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

В 1 – м классе:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 – м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия

В 5 – м и 6 – м классах:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения режима питания;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;

- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов

Литература:

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Две недели в лагере здоровья» «ОЛМА-ПРЕСС» М., 2014;
2. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева рабочая тетрадь «две недели в лагере здоровья»
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о здоровом и правильной питании / Методическое пособие – М, ОЛМА-МЕДИА ГРУПП, 2014 г.;
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о здоровом и правильной питании» – М., ОЛМА-МЕДИА ГРУПП, 2014 г.;
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь для школьников «Формула правильного питания » – М., ОЛМА-МЕДИА ГРУПП, 2014 г.;
6. Брехман И. И. «Введение в Валеологию – науку о здоровье»
7. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
8. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
9. Витамины. Под редакцией Смирнова М.П. – М.: Медицина, 1974 г.
10. Езушина Е.В. Азбука правильного питания. Дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки.- Волгоград: Учитель, 2008
11. Касаткина В.Н., Щеплягина Л.А., Здоровье, учебно-методическое пособие для учителей, РОО «Образование и здоровье», М., 2007.