

Программа внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
1. Пояснительная записка.

Программа курса «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с требованиями, предъявленными к программе по внеурочной деятельности ФГОС второго поколения, 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.

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.

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

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

1. формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
3. освоение детьми практических навыков рационального питания;
4. формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
5. 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.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа предназначена для 1-4 классов.

Курс рассчитан на 60 часов (33 ч. – в 1-м классе, по 9 часов в 2- 4 классах): занятия проводятся в 1 классе – раз в неделю, во 2- 4 классах – раз в месяц, из

них:

Реализация курса осуществляется через сочетание разнообразных по содержанию и форме видов деятельности: проведение викторин, КВН, конкурсов рисунков, чтение и обсуждение; экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия; встречи с интересными людьми; практические занятия; творческие домашние задания; праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.; ярмарки полезных продуктов; сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

С учётом познавательных возможностей школьника начальных классов каждый год обучения разделён на 3 модуля:

- разнообразие питания;
- гигиена питания и приготовление пищи;
- этикет.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ КУРСА.

Личностные:

- 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.

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.

4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

Разнообразие питания (42 ч)

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. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. 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. Составляем меню на день.

Гигиена питания и приготовление пищи (10 ч)

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. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (8 ч)

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. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Разделы и темы занятий.	Количество часов	Основные виды деятельности.
1	1 класс (33 часа) Разнообразие питания. Если хочешь быть	27 2	Познакомить с главными героями; выполнить рисунки.

2	здоров. Самые полезные продукты.	2	Выбирать полезные продукты; провести сюжетно – ролевые игры, настольную игру.
	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	3	Познакомить с разными видами каш и из чего их делают; составить меню разнообразных завтраков; выполнить рисунки.
	Плох обед, если хлеба нет.	3	Познакомить со структурой обеда; составить разнообразные меню для обеда. Праздник «Нет хлеба – нет обеда».
	Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать.	2	Познакомить с вариантами полдника; составить разнообразные меню.
		2	Познакомить с вариантами ужина; составить разнообразные меню.
	Где найти витамины весной?	3	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека; провести конкурс «Витаминных блюд».
	Как утолить жажду.	3	Формировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Провести беседу, викторину. Праздник чая.
	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2	Формировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания; составить меню спортсмена.
	На вкус и цвет товарищей нет.	2	Провести беседу, сюжетно- ролевые игры.
	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	3	Провести беседу, викторину; читать, рисовать.
	Гигиена питания и приготовление пищи.	4	
	Как правильно есть.	2	Провести беседу, сюжетно- ролевые игры.
Удивительные превращения пирожка.	2	Формировать представление о необходимости и важности регуляр-	

3	Этикет. День рождения Зеллибобы.	2 2	ного питания, соблюдения режима питания. Рассказать о правилах поведения за столом; провести сюжетно - ролевую игру. Праздник.
1	2 класс (9 ч.) Разнообразие питания. Каждому овощу своё время. Вкусное мороженое на блюдечко положено. Хочу всё знать.	4 2 1	 Познакомить с разнообразием овощей и их полезными свойствами. Праздник «На грядке всё в порядке». Провести КВН, беседу.
2	Гигиена питания и приготовление пищи. Праздник урожая. Здоровая пища для всей семьи.	3 1 1	Провести конкурс блюд из овощей. Знакомить с со здоровой пищей. Составить рацион питания.
3	Советы доктора Неболейки. Этикет. Сервировка стола. Правила поведения за столом.	1 2 1 1	Провести беседу, сюжетно- ролевые игры. Провести беседу, сюжетно- ролевые игры.
	3 класс (9 ч.) Разнообразие питания. Давайте познакомимся! Капустник. Из чего состоит наша пища.	6 1 1 1	 Познакомить с новыми героями. Провести праздник в традициях славян. Познакомить с составом пищи; провести игру «Меню сказочных героев».

Что нужно есть в разное время года.	1	Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды. Провести конкурс «Кулинарной книги».
Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	Провести беседу, конкурс «Меню спортсмена».
Гигиена питания и приготовление пищи.	2	
Дневник здоровья.	1	«Пищевая тарелка» составить меню здорового питания.
Где и как готовят пищу.	1	Провести экскурсию в школьную столовую.
Этикет.	1	
Как правильно накрыть стол.	1	Познакомить с историей возникновения столовых приборов и правилами их использования.
4 класс (9 ч.).	5	
Разнообразие питания.		
Молоко и молочные продукты.	1	Провести игру – исследование «Это удивительное молоко». Составить «Молочное меню».
Блюда из зерна.	1	Провести Игру - конкурс «Хлебопеки».
Какую пищу можно найти в лесу.	1	Дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья; провести викторину.
Что и как приготовить из рыбы.	1	Провести конкурс рисунков «В подводном царстве», конкурс пословиц и поговорок.
Дары моря.	1	Провести викторину «В гостях у Нептуна».
Гигиена питания и приготовление пищи.	1	
Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен?	1	Выполнить практическую работу.

	Этикет.	3	Провести сюжетно – ролевою игру « О застольном невежестве».
	Как правильно накрыть стол.	1	
	Кулинарное путешествие по России.	2	Провести Игру – проект «Кулинарный глобус».

6.УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
2. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
3. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
7. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.
8. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28
9. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
10. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2005. с. 5-47
11. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

- 1.Компьютеры.
- 2.Лицейский Интернет.