****

**Пояснительная записка**

Программа "Разговор о правильном питании" разработана в 1998 году специалистами Института возрастной физиологи Российской академии образования под руководством Безруких М.М., кандидатом биологических наук Т.А.Филипповой; кандидатом педагогических наук А.Г.Макеевой.

По статистическим данным в России происходит резкое ухудшение здоровья детей. 30 – 35% детей поступающих - в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число больных с нарушением зрения, опорно-двигательного аппарата, в 4 раза увеличивается количество детей с нарушением психического здоровья, в 3 раза – с заболеванием органов желудочно-кишечного тракта.

Среди причин, которые привели здоровье детей к плачевному результату – это неправильное питание, то есть питание не полезными, а вредными продуктами. Многие родители считают, что правильное питание ребёнка требует больших финансовых затрат и по карману лишь очень обеспеченным семьям. На самом деле полезная и здоровая пища далеко не всегда самая дорогая. К тому же важно не только, что ест ребёнок, но как организовано его питание.

Для успешной адаптации человека к постоянно изменяющимся условиям окружающего мира, необходимо умение вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание.

Будущее России – это дети, здоровье которых во многом зависит от правильного и здорового питания. Осознавая важность данного вопроса, компания “Нестле” приняла решение о создании и внедрении программы, которая в доступной и интерактивной форме обучала бы младших школьников правилам и принципам правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Такая программа, направленная на формирование у детей основ здорового образа жизни, была разработана в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и рекомендована Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ. В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания, обучающиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы обучающиеся приобретают умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

**Цель программы:**

- формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни

- сформировать у учащихся здоровьеразвивающую компетентность: необходимость сохранять и развивать свое здоровье, важность культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

- формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи программы:**

* *расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;*
* *формирование навыков правильного питания как составнойчасти здорового образа жизни;*
* *формирование представления 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, расширение знаний об историях и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;*

**Особенности построения курса**

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 занятия 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.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности**

Отбор содержания программы «Разговор о правильном питании» осуществлён на основе следующей ведущей ценности: ценность заботы о своём здоровье и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**Описание ценностных ориентиров содержания программы**

**Ценность жизни** **и человека** – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

**Ценность общения**– понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

**Ценность добра и истины** – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается напризнании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами

**Ценность семьи –** понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

**Ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

**Ценность социальной солидарности –**обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности и патриотизма**– осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

Осознание здоровья как главной человеческой ценности;

Важность правильного питания как составная часть сохранения и укрепления здоровья;

Необходимость и важность регулярного питания, соблюдения режима питания;

Разнообразная пища – залог того, что организм получит необходимые вещества для его развития.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностными результатамиосвоения учащимися программы являются:

* проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
* овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
* готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатамиосвоения программы являются:

* способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
* способность к сотрудничеству и коммуникации;
* способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
* способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

* рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
* оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
* владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
* формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

* соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
* планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

* выраженная готовность в потребности здорового питания;
* осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

* дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
* освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

* публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Регулятивные УУД:

* - понимание и сохранение учебной задачи;
* - понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителей;
* - планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* - принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
* - осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
* - умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* - самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.
* Познавательные УУД:
* - осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
* - осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
* - построение сообщения в устной и письменной форме;
* - смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
* - осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* - осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
* - установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
* - построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
* - выделение существенных признаков и их синтеза.

* Коммуникативные УУД:
* - использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
* - построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
* - владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.
* - формулирование собственного мнения;
* - умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* - понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
* - умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

**Ожидаемые результаты изучения курса**

   В результате изучения курса «Две недели в лагере здоровья» младшие школьники получат 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:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.

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

Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

**Место в учебном плане**

Программа курса рассчитана на год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность каждого занятия не превышает 35 минут. Всего 35 часов в год.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**Давайте познакомимся**

-обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания

- развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека

Здоровье, питание, правила питания. Знакомство с новыми героями программы в игровой форме

**Из чего состоит наша пища**

* формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ
* формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека

Белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, рацион. Игра «Меню сказочных героев»

**Что нужно есть в разное время года**

* формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года
* расширять представление о значимости разнообразного питания
* расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны

Питание, блюда, погода, кулинарные традиции

**Как правильно питаться, если занимаешься спортом**

* развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека
* развивать представление о важности занятий спортом для здоровья

Физическая активность, спорт, рацион Повторение материала «Что надо делать, если хочешь стать сильнее».

Конкурс «Мама, папа, я — спортивная семья».

**Где и как готовят пищу**

* формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи
* развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне

Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника.

**Как правильно накрыть стол**

* развивать представление о правилах сервировки стола
* развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)

Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда. Игра «Накрываем стол».Конкурс «Салфеточка».

**Молоко и молочные продукты**

* развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона
* расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе

Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты. Игра-исследование «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко».

**Блюда из зерна**

развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона

* развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна
* расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд

Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия. Игра «Объяснялки». Игра-демонстрация «Как можно приготовить бутерброды».

**Какую пищу можно найти в лесу**

* формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности
* расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений
* расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области

Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы. Игра «Походная математика». Игра-спектакль «Там, на неведомых дорожках».

**Что и как приготовить из рыбы**

* развивать представление о пользе и значении рыбных блюд
* расширять представление об ассортименте блюд из рыбы
* формировать представление о природных ресурсах своего края

Рыба, рыбные блюда. Конкурс рисунков «В подводном царстве».

**Дары моря**

* формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.
* формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион

Морепродукты. Викторина «В гостях у Нептуна».Экскурсия в магазин.

**«Кулинарное путешествие» по России**

* формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа
* расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны

Кулинария, кулинарные традиции и обычаи. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».Игра-проект «Кулинарный глобус».

**Что можно приготовить, если набор продуктов ограничен**

* расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов
* развивать интерес к приготовлению пищи

Кулинария, питание, здоровье, блюда. Конкурс «На необитаемом острове».

**Как правильно вести себя за столом**

* развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом
* формировать представление о праздничной сервировке стола

Этикет, правила поведения за столом, сервировка. Правила этикета за столом. Правила подачи разных блюд на стол.

**Перечень и название разделов и тем курса с указанием необходимого количества часов для их изучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Давайте познакомимся | 1 |
| 2 | Из чего состоит наша пища | 3 |
| 3 | Здоровье в порядке -спасибо зарядке | 2 |
| 4. | Закаляйся, если хочешь быть здоров | 2 |
| 5. | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 3 |
| 6. | Где и как готовят пищу | 2 |
| 7. | Блюда из зерна | 2 |
| 8. | Молоко и молочные продукты | 2 |
| 9. | Что можно съесть в походе? | 3 |
| 10. | Вода и другие полезные напитки | 3 |
| 11 | Что и как можно приготовить из рыбы | 2 |
| 12. | Дары моря | 2 |
| 13. | Кулинарное путешествие по России | 3 |
| 14. | Спортивное путешествие по России | 2 |
| 15 | Олимпиада здоровья | 2 |
| 16. | Итоговое занятие | 1 |
| **Всего** | **35 ч** |

**Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** | **Дата** |
| **План** | **Факт** |
| **I четверть (8ч)** |
| 1. | Давайте познакомимся! | Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с проектом и с иллюстрацией учебника;-работать по предложенному учителем плану;- отличать верно выполненное задание от неверного;-  давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками |  |  |
| 2 | Из чего состоит наша пища. |  |  |
| 3 | Из чего состоит наша пища.Влияние состава пищи на здоровье. |  |  |
| 4 | Полезные составляющие пищи. |  |  |
| 5 | Здоровье в порядке, спасибо зарядке! | определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;- проговаривать последовательность действий на уроке; |  |  |
| 6 | Здоровье в порядке, спасибо зарядке! |  |  |  |
| 7 | Закаляйся, если хочешь быть здоров! |  |  |  |
| 8 | Закаляйся, если хочешь быть здоров! |  |  |  |
|  |  | **II четверть( 8ч)** |  |  |
| 9 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | Развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека.Развивать представление о важности занятий спортом для здоровья. |  |  |
| 10 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. |  |  |
| 11 | Рацион питания при занятиях спортом. | Развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека.Развивать представление о важности занятий спортом для здоровья. |  |  |
| 12 | Где и как готовят пищу. | Формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищиРазвивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне |  |  |
| 13 | Мое участие в приготовлении пищи. |  |  |
| 14 | Блюда из зерна. | Развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона.Развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна.Расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд. |  |  |
| 15 | Блюда из зерновых культур. |  |  |
| 16 | Молоко и молочные продукты. | развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона.расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе. |  |  |
| **III четверть (10ч)** |
| 17 | Молоко и молочные продукты. | Развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона.Расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе. |  |  |
| 18 | Что можно съесть в походе? | Формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности.Расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений. |  |  |
| 19 | Употребление пищи в походных условиях. |  |  |
| 20 | Приготовление еды в походе. | Расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области. |  |  |
| 21 | Вода и другие полезные напитки. | Формировать представление о значении воды в жизни человека.Расширять представление о натуральных напитках.Развивать интерес к здоровому питанию. |  |  |
| 22 | Польза воды. Холодные и теплые напитки. |  |  |
| 23 | Польза питья полезных напитков. |  |  |
| 24 | Что и как приготовить из рыбы. | Развивать представление о пользе и значении рыбных блюд.Расширять представление об ассортименте блюд из рыбы.Формировать представление о природных ресурсах своего края. |  |  |
| 25 | Блюда из рыбы. |  |  |
| 26 | Дары моря. | Формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.Формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион. |  |  |
| **IV четверть( 8ч)** |
| 27 | Дары моря. | Формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.Формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион. |  |  |
| 28 | «Кулинарное путешествие»по России. | Формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа.Расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны. |  |  |
| 29 | «Кулинарное путешествие»по России. |  |  |
| 30 | Кулинарные традиции России. |  |  |
| 31 | Спортивное путешествие по России. | Расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов.Развивать интерес к приготовлению пищи и здоровому образу жизни. |  |  |
| 32 | Спортивное путешествие по России. |  |  |
| 33 | Олимпиада здоровья. | Развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом.Формировать представление о праздничной сервировке стола. |  |  |
| 34 | Итоговый урок. | Выставка фотографий «Мы – за здоровое питание» |  |  |

**Литература:**

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Две недели в лагере здоровья» «ОЛМА-ПРЕСС» М., 2003;
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 правильной питании / Методическое пособие – М, Олма-Медиа Групп, 2007 г.;
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильной питании» – М., Олма-Медиа Групп, 2004 г.;
5. Брехман И. И. «Введение в Валеологию – науку о здоровье»
6. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
7. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
8. Витамины. Под редакцией Смирнова М.П. – М.: Медицина, 1974 г.
9. Езушина Е.В. Азбука правильного питания. Дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки.- Волгоград: Учитель, 2008
10. Касаткина В.Н., Щеплягина Л.А., Здоровье, учебно-методическое пособие для учителей, РОО «Образование и здоровье», М., 2007.