**Администрация Бугурусланского района**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Коровинская средняя общеобразовательная школа»**

Бугурусланского района Оренбургской области.

461627, Оренбургская область, Бугурусланский район, село Коровино улица Почтовая, 1

Телефон (35352) 5-91-47, Е-mail [Korovino-school@yandex.ru](mailto:Korovino-school@yandex.ru)



ПРОГРАММА

**«Разговор**

**о правильном питании»**

(1-4 классы)

**Сроки реализации:** *2016 – 2021 гг.*

**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)

Используя для осмысления личного опыта ребёнка знания, накопленные естественными и социально-гуманитарными науками, программа вводит в процесс ценностного отношения к своему здоровью, а именно здоровому питанию ценностную шкалу, без которой невозможно формирование позитивных целевых установок подрастающего поколения. Программа «Разговор о правильном питании» помогает ученику в формировании личностного восприятия, эмоционального, оценочного отношения к здоровью, воспитывает нравственно и духовно зрелых, активных, компетентных граждан, способных оценивать своё место в окружающем мире и участвовать в созидательной деятельности на благо родной страны и планеты Земля.

Значение программы состоит также в том, что в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке; о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их; учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Существенная особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин начальной школы. Программа использует и тем самым подкрепляет умения, полученные на уроках чтения и литературы, русского языка и математики, музыки и изобразительного искусства, технологии и физической культуры, совместно с ними приучая детей к рационально-научному и эмоционально-ценностному постижению окружающего мира.

**Новизна, актуальность программы.**

1.По сохранению здоровья детей ведется большая работа (организуется летний отдых учащихся в лагерях, санаториях, проводятся уроки физкультуры, физминутки на уроках, соревнования, дни здоровья, разрабатываются различные здоровьесберегающие программы, организованы спортивные секции). Но вопрос о правильном питании детей, его организации в семье, в школе в рамках образовательного учреждения не затрагивался.

2.Мы изучаем теоретические сведения о пользе правильного питания, развиваем практические умения, которые необходимы в жизни для сохранения здоровья. Большую просветительную работу по правильному питанию проводим с родителями. Важная роль по формированию здорового образа жизни отведена программе: «Разговор о правильном питании».

3.Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. По результатам исследования специалистов, только 20% родителей знают о важности правильного питания детей. Родители знакомятся с основными принципами правильного питания, стараются организовать здоровое питание в семье. Основная задача учителя - сделать родителей своими союзниками.

4.Данная программа реализуется в соответствии с «Концепцией государственной политики в области здорового питания населения РФ» управлением специального образования при Министерстве образования России.

5. Программа решает задачу сотрудничества в семье, семьи и школы, школы и общественности. Также задачи по укреплению и сохранению здоровья детей. Успешное обучение и воспитание детей зависит от состояния здоровья учащихся. Содержание программы воспитывает культуру, навыки гигиены.

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

Курс «Разговор о правильном питании» ставит следующие

**задачи:**

* 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.

**Общие принципы, реализующие указанные цели:**

* 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.

**Общая характеристика учебного предмета.**

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.

**Основные методы обучения:**

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

**Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

* 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.;
* конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
* ярмарки полезных продуктов;
* сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
* мини – проекты;
* совместная работа с родителями.

В отличие от многих других обучающих программ, «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.

***В процессе обучения учащиеся:***

***Познакомятся:***

с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем;  
с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья;  
с правилами этикета, связанных с питанием, осознанием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

***Овладеют:***

навыками правильного питания как составной частью здорового питания.

***Часть 1 «Разговор о правильном питании»*** предназначена для детей 1-2 классов.

Целью данного курса является 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. Здесь учитываются и традиции питания, а также предполагается активное вовлечение родителей в процесс обучения.

***Часть 2 «Две недели в лагере здоровья»*** предназначена для детей 3-4 классов.

Целью данного курса является формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

*1 модуль* ***"Разговор о правильном питании"***

|  |  |
| --- | --- |
| ***разнообразие питания:*** | "Самые полезные продукты",  "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",  "Где найти витамины весной",  "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",  "Каждому овощу свое время"; |
| ***гигиена питания:*** | "Как правильно есть"; |
| ***режим питания:*** | "Удивительные превращения пирожка"; |
| ***рацион питания:*** | "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",  "Плох обед, если хлеба нет",  "Полдник. Время есть булочки",  "Пора ужинать",  "Если хочется пить"; |
| ***культура питания:*** | "На вкус и цвет товарищей нет",  "День рождения Зелибобы". |

***2 модуль "Две недели в лагере здоровья"***

|  |  |
| --- | --- |
| ***разнообразие питания:*** | "Из чего состоит наша пища",  "Что нужно есть в разное время года",  "Как правильно питаться, если занимаешься спортом"; |
| ***гигиена питания и приготовление пищи:*** | "Где и как готовят пищу",  "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен"; |
| ***этикет:*** | "Как правильно накрыть стол",  "Как правильно вести себя за столом"; |
| ***рацион питания:*** | "Молоко и молочные продукты",  "Блюда из зерна",  "Какую пищу можно найти в лесу",  "Что и как приготовить из рыбы",  "Дары моря"; |
| ***традиции и культура питания:*** | "Кулинарное путешествие по России". |

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

**Содержание**учебно-методического комплекта, а также используемые формы и методы ее реализации носят преимущественно интерактивный характер, направленный на активное вовлечение подростков в работу по программе, стимулирование их интереса к изучаемым темам, освоение ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочих тетрадях, основаны на творческой работе детей – самостоятельной или в коллективе.

Очень важно, чтобы в реализации программы принимали участие родители. Эффективность формирования основ культуры питания в очень большой степени будет определяться тем, насколько определяемые программой нормы и ценности находят отклик в семьях учащихся.

В основе методики преподавания программы лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий «открытие» детьми нового знания и активное освоение различных способов познания здорового питания. При этом используются разнообразные **методы и формы обучения** с применением системы средств, составляющих единую информационно-образовательную среду.

***Ролевая игра***базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе – игра «Кафе»).

***Ситуационная игра*** предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

***Образно-ролевые игры*** позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье – это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки – игра «Угадай-ка»).

***Проектная деятельность*** основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

***Дискуссия, обсуждение*.** Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п.

**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 на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

***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.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения факультативного курса.**

***Личностные результаты обучающихся:***

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие

для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- умение использовать знания в повседневной жизни;

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при

поддержке других участников группы и педагога), как поступит;

- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

- познавательный интерес к основам  культуры питания.

***Метапредметными результатами обучающихся являются****:*

***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, родите

лей и других людей.

***Познавательные:***

- умение узнавать изученные объекты и  явления живой природы;

- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель расте

ний и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для по

иска 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 деятель

ность;

- 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.

**Требования к уровню подготовки учащихся.**

Программа «Разговор о правильном питании» направлено на **достижение** следующих **результатов**:

- полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

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

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

- учащиеся получат дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Описание места программы

« Разговор о правильном питании» 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 с 1 по 4 класс в рамках внеурочной деятельности в клубах «Общение» и «Здоровячки», внеклассной деятельности, интеграции в такие учебные предметы, как «Окружающий мир»: 1 класс -7 часов в год, 2 класс – 8 часов, 3 класс – 7 часов, 4 класс – 7 часов**.**  В каждом классе предполагается время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

**Литература**

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
2. Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
3. Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
4. «Примерная программа по окружающему миру» М.: «Просвещение», 2010.
5. «Программа по окружающему миру» Плешакова А. А. М.: «Просвещение», 2011.
6. «Программа по окружающему миру» Плешакова А. А. М.: «Просвещение», 2011.
7. «Примерная программа по технологии» Стандарты второго поколения. М.: «Просвещение»,2010