



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА кружка**  
**Познавательные беседы**  
**«Разговор о правильном питании»**  
**для учащихся 1-4 –х классов**

Программа разработана на основе программ:

1. Программа «Разговор о правильном питании» автор Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством Безруких М.М., директора этого Института, академика РАО, 2001 год;
2. Примерная программа по внеурочной деятельности .В 2 ч. Ч.1.-4-ое изд. перераб. М.- Просвещение, 2011 с.135-185.-(Стандарты второго поколения)



**Пояснительная записка**

Разговор о правильном питании начался не сегодня. Проблема правильного питания - это проблема взрослых и детей. Нельзя говорить о здоровом образе жизни, не имея понятия о правильном питании. Именно это понятие успешно формируют учителя нашей школы, которые взялись за реализацию программы «Разговор о правильном питании».

Авторы программы - сотрудники Института возрастной физиологии Российской академии образования: академик РАО, доктор биологических наук М. М. Безруких; кандидат биологических наук Т. А. Филиппова; кандидат педагогических наук А. Г. Макеева. Инициатором разработки проекта и его спонсором выступила компания «Нестле».

«Разговор о правильном питании» - образовательный курс для детей младшего школьного возраста. Цель программы - в веселой и доступной форме вместе с героями детской образовательной телевизионной передачи «Улица Сезам» рассказать младшим школьникам об основах рационального питания, сформировать у них желание и готовность заботиться о своем здоровье.

## Содержание

Целью программы "Разговор о правильном питании" является формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Программа рассчитана на дошкольников и школьников в возрасте от 6 до 14 лет и состоит из трех частей:

- "Разговор о правильном питании" - для дошкольников и младших школьников 6-8 лет;

- "Две недели в лагере здоровья" - для школьников 9-11 лет;

- "Формула правильного питания" - для школьников 12-14 лет.

Для реализации программы подготовлены учебно-методические комплекты, включающие в себя рабочую тетрадь для ребенка или подростка, методическое пособие для учителей.

В данной программе будем рассматривать две программы: "Разговор о правильном питании" и "Две недели в лагере здоровья", которые подходят по возрасту для учащихся 1-4-х классов.



### **"Разговор о правильном питании" – 1-2 класс**

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей и подростков 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 укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания; - формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

- информирование детей и подростков 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Содержание программы "Разговор о правильном питании" отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- 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;
- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

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.

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

Программа "Разговор о правильном питании" позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Дети и подростки самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Более того, по признанию большинства родителей, программа "Разговор о правильном питании" оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав его более эффективным и полезным.

Министерство образования и науки Российской Федерации рекомендует использование программы "Разговор о правильном питании" в практической педагогической деятельности как один из вариантов комплексной системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.



### **«Две недели в лагере здоровья» - 3-4 класс**

Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» предназначается для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

- 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 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 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.



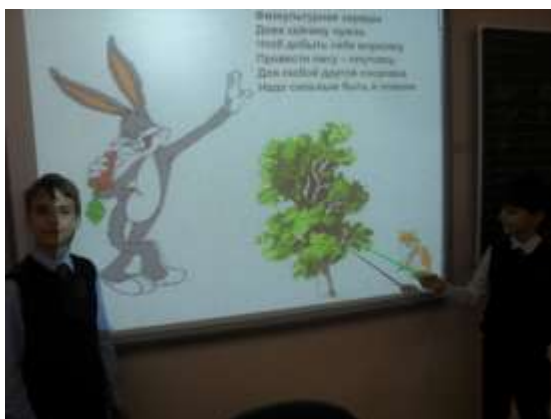
Содержание учебно-методического комплекта «Две недели в лагере здоровья» отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- динамическое развитие и системность — содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации

первой части программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;

- необходимость и достаточность предоставляемой информации — детям предоставляется только тот объем информации, касающийся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;

- модульность структуры — учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе;



- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;

- культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;

- социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семье учащихся.

Использование комплекта «Две недели в лагере здоровья» в рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.

В качестве организации занятий могут быть использованы следующие формы:

- сюжетно-ролевые игры (темы 4, 5, 6, 9);

- чтение по ролям (все темы);

- рассказ по картинкам (темы 1, 4, 5, 6, 13);

- выполнение самостоятельных заданий (все темы);

- игры по правилам — конкурсы, викторины (темы 1, 5, 6, 9, Ю);

- мини-проекты (темы 2, 13, 7, И, 12, 13); совместная работа с родителями (3, 5, 6, 8).



Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — неперенное условие для успешной реализации задач программы.

### Тематическое планирование

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

- **"Разговор о правильном питании"**

разнообразии питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить";

культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
  2. "Праздник урожая".
- **"Две недели в лагере здоровья"**

разнообразии питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

традиции и культура питания:

- "Кулинарное путешествие по России".

**Таблица тематического распределения количества часов.**

№	Разделы, темы	Количество часов					
		Примерная программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
				1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
	<u>разнообразие питания</u>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	<u>гигиена питания</u>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<u>гигиена питания и приготовление пищи:</u>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
	<u>режим питания</u>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<u>рацион питания</u>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	<u>культура питания</u>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	<u>этикет:</u>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
	<u>традиции и культура питания:</u>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
	<b>Итого</b>	<b>135</b>	<b>135</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>



## ЛИТЕРАТУРА

. Программа «Разговор о правильном питании» автор Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством Безруких М.М., директора этого Института, академика РАО, 2001 год;

. Примерная программа по внеурочной деятельности .В 2 ч. Ч.1.-4-ое изд. перераб. М.- Просвещение, 2011 с.135-185.-(Стандарты второго поколения)

Безруких, М. М., Филиппова, Т. А. Разговор о правильном питании: учеб. I модуль. - М.: Кезйе «ОЛМА-ПРЕСС», 2011.

Бирд Ричард. Энциклопедия огородника / пер. с англ. Н. Л. Радюкиной. - М.: ООО «Издательство Росмэн-Пресс», 2001. - 256 с.

Ваш огород. Универсальная энциклопедия / под ред. А. И. Бы-ховцева. - М.: Махаон, 2000. - 512 с.

Наедине с природой: книга для чтения / сост. О. Н. Гаврилова. - Тюмень: Изд-во Ю. Мандрики, 2000. - С. 162-205.

Русские народные загадки, пословицы, поговорки / сост., авт. вступ. ст., коммент. и слов Ю. Г. Круглов. — М.: Просвещение, 2011.-335 с.

Смирнов, А. В. Вершки и корешки: науч.-худож. лит-ра. — М.: Дет. лит., 2004. - 286 с.

Тысяча советов и идей для вашего сада / пер. с англ. - М.: ЗАО «ИД Ридерз Дайджест», 2011. - 368 с.

