

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Разговор о правильном питании» спортивно-оздоровительного направления, составлена в соответствии с требованиями ФГОС на основе программы: «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.:ОЛМА Медиа Групп 2013). Она ориентирована на учащихся 5-6 классов.

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержанию образования. Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Уникальной образовательной программой, отвечающей этим требованиям, является программа «Разговор о правильном питании». Поскольку питание является важнейшим фактором здоровья человека, программа «Разговор о правильном питании» не только формирует у ребенка рациональное отношение к собственному питанию, но и дает представление об основных принципах здорового образа жизни.

Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни. Учащиеся должны иметь представление о продуктах, являющихся источниками витаминов, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д. Ученик может помогать маме на кухне, расставляя посуду на столе, и таким образом осваивать простейшие правила сервировки, т.е. иметь получать реальное практическое значение.

Испокон веков основы культуры питания закладывались в семье. Здесь ребенок знакомился с традициями питания, здесь происходило формирование его вкусовых пристрастий, осваивались правила поведения за столом и т.д. К сожалению, сегодня роль семьи в этой сфере воспитания снижается. Из нашей жизни постепенно уходят традиции семейных застолий (ужин, когда вся семья собирается за столом, воскресные завтраки), нередко получается, что 5 раз в неделю ребенок завтракает, обедает, а то и ужинает вне дома – в школе или детском садике. Таким образом, семейное воспитание существенно дополняется и корректируется воспитанием в школьном коллективе. Обойтись без поддержки родителей в этой сфере воспитания школа, безусловно, не может. Формирование культуры питания – это всегда сотрудничество родителей и педагога. Поэтому одна из важнейших задач, стоящих перед педагогом, заключается в эффективном взаимодействии с родителями. Первый шаг на этом пути – сформировать у взрослых членов семьи понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья, расширить их осведомленность в этой области (вариантов много – лектории, клубы для родителей, выступление медиков, диетологов). Второй шаг – убедить родителей в практической пользе воспитательной работы, проводимой школой. И третий – не допустить неуважительного отношения к традициям питания в семье. Упомянутые педагогом продукты, блюда должны быть доступны для семей с различным уровнем достатка, знакомы всем детям.

Обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. Значение имеет и учет традиций питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с такими проблемами, как (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы), но далеко не все родители считают необходимостью рассказать детям о важности правильного питания. Для оценки эффективности программы будет проведено анкетирование детей и родителей, с целью выявления предпочтений продуктов в начале года (до проведения программы) и в конце

учебного года (после её проведения). Результаты покажут – изменился ли качественный и количественный состав продуктов ежедневного рациона питания детей.

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- сформировать и развить представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, сформировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развития представления о социокультурных аспектах питания его связи с культурой и историей народа;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развития творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности;
- развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания подросткового возраста

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Универсальными* компетенциями учащихся на этапе формирования здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Личностными* результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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.

*Метапредметными* результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

*Предметными* результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **1. Здоровье это здорово:**

Почему важно быть здоровым. Питание и здоровье. Движение и здоровье.

### **2. Продукты разные нужны – блюда разные важны:**

Белки и продукты – источники белка. Продукты – источники углеводов. Продукты – источники жиров. Витамины и минеральные вещества. Формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

### **3. Режим питания:**

Режим питания. Составление учащимися режима дня, питания.

### **4. Энергия пищи:**

Калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия.

### **5. Где и как мы едим:**

Где и как мы едим. Продукты для длительного похода или экскурсии.

### **6. Ты покупатель:**

Основные отделы магазина. Правила для покупателей. О чем рассказала упаковка.

### **7. Ты готовишь себе и друзьям:**

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Как правильно хранить продукты на кухне. Приготовление пищи. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

### **8. Кухни разных народов:**

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа.

Питание и климат.

### **9. Кулинарная история:**

Как питались доисторические люди. Как питались в Древнем Египте. Как питались в Древней Греции и Риме. Как питались в Средневековье.

**10. Как питались на Руси и в России:**

Традиционные русские блюда. Русская каша. Хлеб – всему голова. Посуда на Руси.

**11. Необычайное кулинарное путешествие:**

Кулинарные музеи. Кулинария в живописи. Кулинарная тема в музыке. Кулинарная тема в литературе.

**12. Составляем формулу правильного питания:**

Составление проектов.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие	1
<b>1. Здоровье это здорово</b>		
2	Здоровье – это здорово!	1
3	Цветик - семицветик	1
4	Я и мое здоровье	1
5	Мой образ жизни	1
<b>2. Продукты разные нужны – блюда разные важны</b>		
6	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	1
7	«Пирамида питания»	1
8	Рациональное, сбалансированное питание	1
9	«Белковый круг»	1
10	«Жировой круг»	1
11	Мой рацион питания	1
12	«Минеральный круг»	
<b>3. Режим питания</b>		
13	Режим питания	1
14	«Пищевая тарелка»	1
15	Витамины и минеральные вещества	1
16	Влияние воды на обмен веществ.	1
17	Напитки и настои для здоровья.	1
<b>4. Энергия пищи</b>		
18	Энергия пищи	1
19	Источники «строительного материала»	1
20	Роль пищевых волокон на организм человека	1
<b>5. Где и как мы едим</b>		
21	Где и как мы едим	1
22	«Фаст фуды»	1
23	Мы не дружим с сухомяткой	1
24	Правила полезного питания	1
25	Меню для похода	2
<b>6. Ты покупатель</b>		
26	Где можно сделать покупку	1
27	Срок хранения продуктов	2
28	Пищевые отравления, их предупреждение	2
29	Ты – покупатель. Права потребителя	1
30	Ты – покупатель. Правила вежливости	1

31	«Мы идем в магазин»	1
----	---------------------	---

**6 класс**

№	Тема занятия	Кол-во часов
<b>7. Ты готовишь себе и друзьям</b>		
1	Ты готовишь себе и друзьям	1
2	Бытовые приборы для кухни	1
3	Помогаем взрослым на кухне	1
4	Кулинарные секреты	1
5	Салаты	1
6	«У печи галок не считают»	1
7	Ты готовишь себе и друзьям	1
8	Как правильно накрыть стол	1
9	Блюдо своими руками	1
<b>8. Кухни разных народов</b>		
10	Кулинарное путешествие	1
11	Кухни разных народов	1
12	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	1
13	Традиционные блюда Японии и Норвегии	1
14	Блюда жителей Крайнего Севера	1
15	Традиционные блюда России	1
16	Традиционные блюда Кавказа	1
17	Традиционные блюда Кубани	1
18	«Календарь» кулинарных праздников	1
<b>9. Кулинарная история</b>		
19	Кулинарные традиции Древнего Египта	1
20	Кулинарные традиции Древней Греции	1
21	Кулинарные традиции Древнего Рима	1
22	Правила гостеприимства средневековья	1
<b>10. Как питались на Руси и в России</b>		
23	Как питались на Руси и в России.	1
24	Кулинарная история.	1
25	Традиционные напитки на Руси	1
<b>11. Необычайное кулинарное путешествие</b>		
26	«Мелодии, посвящённые каше»	1
27	«Танец продуктов»	1
28	«Вкусная картина»	1
29	Необычное кулинарное путешествие.	1
<b>12. Составляем формулу правильного питания</b>		
30	Сахар его польза и вред	1
31	Путешествие по «Аппетитной стране»	1
32	Правила здорового питания.	3