

ПРОГРАММА «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ» -



Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации.

Авторами программы являются Безруких М.М.,
Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя три части.

Первая часть программы «Разговор о правильном питании», предназначенная для учащихся 1-2 классов, включает в себя 15 занятий.

Вторая часть «Две недели в лагере здоровья» состоит из 14 занятий, предназначенных для учеников 3-4 классов.

Третья часть «Формула правильного питания» включает в себя 11 занятий, предназначена для учеников 5 классов.

В каждый комплект входит методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь для учащегося, плакаты, информационные материалы для родителей.






АКТУАЛЬНОСТЬ программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается снижение количества здоровых детей, увеличение числа эндокринных заболеваний и заболеваний пищеварительной системы.

НОВИЗНА программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.





**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ –
формирование у детей основ
культуры питания как
составляющей здорового
образа жизни**

Задачи:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- 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 и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Тематическое планирование:

1. Если хочешь быть здоров
2. Самые полезные продукты
3. Как правильно есть
4. Удивительные превращения
пирожка
5. Из чего варят каши и как
сделать кашу вкусной
6. Плох обед, если хлеба нет



7. Время есть булочки

8. Пора ужинать

9. На вкус и цвет товарищей нет

10. Как утолить жажду

11. Что надо есть, если хочешь
стать сильнее

12. Где найти витамины весной

13. Овощи, ягоды и фрукты

14. Всякому овощу - свое время



Формы обучения:

- экскурсии
- наблюдение
- сюжетно-ролевые игры
- игры по правилам
- мини проекты
- совместная работа с родителями
- групповые дискуссии



Методы обучения:

- исследовательский
- объяснительно-иллюстративный
- практический
- поисковый



Игры с правилами

Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».

2 или 3 команды должны разложить продукты (нарисованные на карточках) на 3 стола, покрытые скатертями трех цветов:

- зеленой (продукты ежедневного рациона);
- желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
- красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.



Динамическая игра «Поезд»

Один ребёнок исполняет роль светофора. Остальные дети получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,
Он большой и симпатичный (непривычный).
Нет вагонов, нет колес,
В нем: капуста, мед, овес,
Лук, петрушка и укроп...

Остановка!

Поезд, стоп!

Поезд движется по группе к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ребенок, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ребёнок рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

A decorative background featuring a green balloon in the top left, a blue balloon in the middle left, and a purple balloon in the bottom left. Yellow streamers and triangular shapes are scattered around the balloons.

«Помоги Кубику или Бусинке»

На столе 4 карточки, на которых нарисованы блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина.

Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.



Доскажи пословицу

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение.

1. Кто не умерен в еде - (враг себе)
2. Хочешь есть калачи - (не сиди на печи)
3. Когда я ем - (я глух и нем)
4. Снег на полях - (хлеб в закромах).

Игра «Знатоки»

На столе раскладываются различные колоски. В блюдцах - крупы.

Ребятам предлагается по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюдцах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная).

Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.



Игра «Поварята»

В блюдах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная.

Задание «поварятам» — отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

Венок из пословиц

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдельные колоски.

Детям предлагается вспомнить и назвать все пословицы о хлебе. После

каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить группу

Хлебушко - пирогу дедушка.

Без печки холодно - без хлеба голодно.

Не в пору и обед, коли хлеба нет.

Ешь пироги, а хлеб вперед береги.

Покуда есть хлеб да вода, все не беда.

Нет хлеба - нет обеда.

Много снега - много хлеба.

Ржаной хлебушко - калачу дедушка.

Хлеб на стол - и стол престол.

Хлеб - батюшка-кормилец.

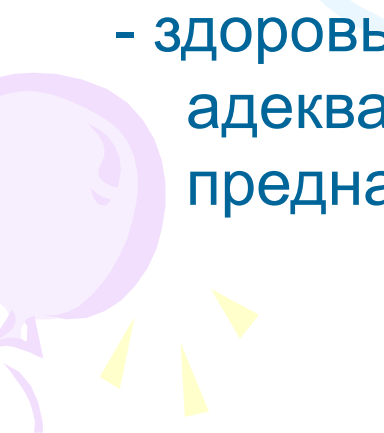
Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо.

Хлеб - всему голова.

Все приедается, а хлеб - нет.



Ожидаемый результат:

- 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;
 - дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
 - здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.
- 



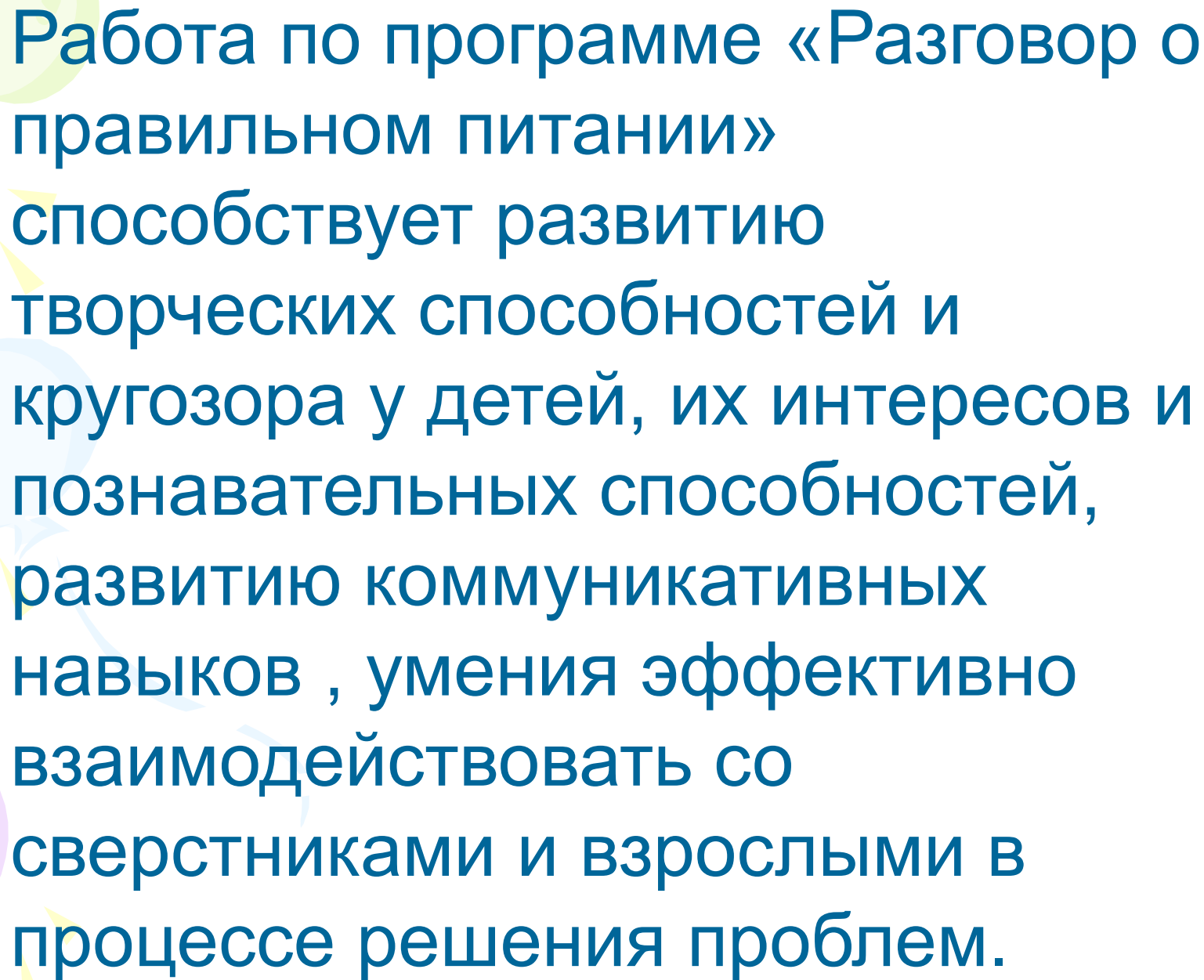
Дети должны

знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

уметь:

- соблюдать режим дня;
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты.



Работа по программе «Разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков , умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons in shades of green, blue, and purple, each with yellow streamers and triangular flags. The text is positioned to the right of these elements.

Спасибо

за внимание.