

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ВИКТОРА ЕМЕЛЬЯНОВИЧА ОМЕЛЬКОВА

**Программа**  
**«Разговор о правильном**  
**питании»**

**2022 г.**

*« Чтобы сделать ребёнка умным и  
рассудительным, сделайте его  
крепким и здоровым». Ж.-Ж. Руссо*

Главной задачей воспитания мы считаем сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни - это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак - кашу, привычка есть в сухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями (беседы, анкетирование) должна предшествовать непосредственной работе по программе.

Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, йододефицит, избыточный вес.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и

несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания - это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает 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.

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Образовательные задачи:**

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

**Воспитательные задачи:**

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

**Развивающие задачи:**

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает

условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данный курс может быть реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:

- интегрированных уроков по правильному питанию (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО);
- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов.

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.

### **Особенности построения курса**

Курс состоит из 3-х частей и рассчитан на школьников от 6 до 13 лет:

1-2 классы - «Разговор о здоровье и правильном питании»

3-4 классы - «Две недели в лагере здоровья»

5-6 классы - «Формула правильного питания»

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 уроки 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.

### **Ресурсное обеспечение программы**

1. Интернет ресурсы;
2. Таблицы пищевой ценности продуктов;
3. Раздаточный методический материал;
4. Компьютеры.

**Содержание курса «Здоровое питание»** отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей;
- 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;

### **Программа состоит из трех частей:**

1. **«Разговор о здоровом и правильном питании»** для младших школьников 6-8 лет включает следующие темы:
  - Если хочешь быть здоров
  - Самые полезные продукты
  - Удивительные превращения пирожка
  - Кто жить умеет по часам
  - Вместе весело гулять
  - Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной
  - Плох обед, если хлеба нет
  - Время есть булочки
  - Пора ужинать
  - Веселые старты

- На вкус и цвет товарищей нет
- Как утолить жажду
- Что помогает быть сильным и ловким
- Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты
- Праздник здоровья

Эти темы могут быть использованы на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира. Возложить ответственность на классных руководителей проводить беседы о здоровом и правильном питании.

**2. «Две недели в лагере здоровья»**- для школьников 9-11 лет включает следующие темы:

- Из чего состоит наша пища
- Здоровье в порядке - спасибо зарядке
- Закаляйся, если хочешь быть здоровым
- Как правильно питаться, если занимаешься спортом
- Где и как готовят пищу
- Блюда из зерна
- Молоко и молочные продукты
- Что можно есть в походе
- Вода и другие полезные напитки
- Что и как можно приготовить из рыбы
- Дары моря
- Кулинарное путешествие по России
- Спортивное путешествие по России
- Олимпиада здоровья

Темы второй части могут использоваться на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира, ОБЖ, а также на уроках обслуживающего труда.

**3. «Формула правильного питания»**- для школьников 12-13 лет включает следующие темы:

- Здоровье - это здорово
- Продукты разные нужны, блюда разные важны
- Режим питания
- Энергия пищи
- Где и как мы едим
- Ты-покупатель
  - Ты готовишь себе и друзьям
  - Кухни разных народов
  - Кулинарная история
  - Как питались на Руси и в России
  - Необычное кулинарное путешествие

Темы третьей части могут использоваться на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира, ОБЖ, а также на уроках технологии.

**Знания, умения, навыки,** которые формирует данная программа у младших

школьников:

В 1 - м классе:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания.

Во 2 - м классе:

- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 - м классе:

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 - м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ - белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения

личной  
соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ активности, корректировать несоответствия

В 5 - м и 6 -м классах:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения режима питания;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов

### Литература:

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Две недели в лагере здоровья» «ОЛМА-ПРЕСС» М., 2014;
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 здоровом и правильной питании / Методическое пособие - М, ОЛМА-МЕДИА ГРУПП,

2014 г.;

4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о здоровом и правильной питании» - М., ОЛМА-МЕДИА ГРУПП, 2014 г.;
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь для школьников «Формула правильного питания» - М., ОЛМА-МЕДИА ГРУПП, 2014 г.;
6. Брехман И. И. «Введение в Валеологию - науку о здоровье»
7. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. - С-Пб., 1997
8. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. - М.: Медицина, 1987
9. Витамины. Под редакцией Смирнова М.П. - М.: Медицина, 1974 г.
10. Езушина Е.В. Азбука правильного питания. Дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки.- Волгоград: Учитель, 2008
11. Касаткина В.Н., Щеплягина Л.А., Здоровье, учебно-методическое пособие для учителей, РОО «Образование и здоровье», М., 2007.