

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.

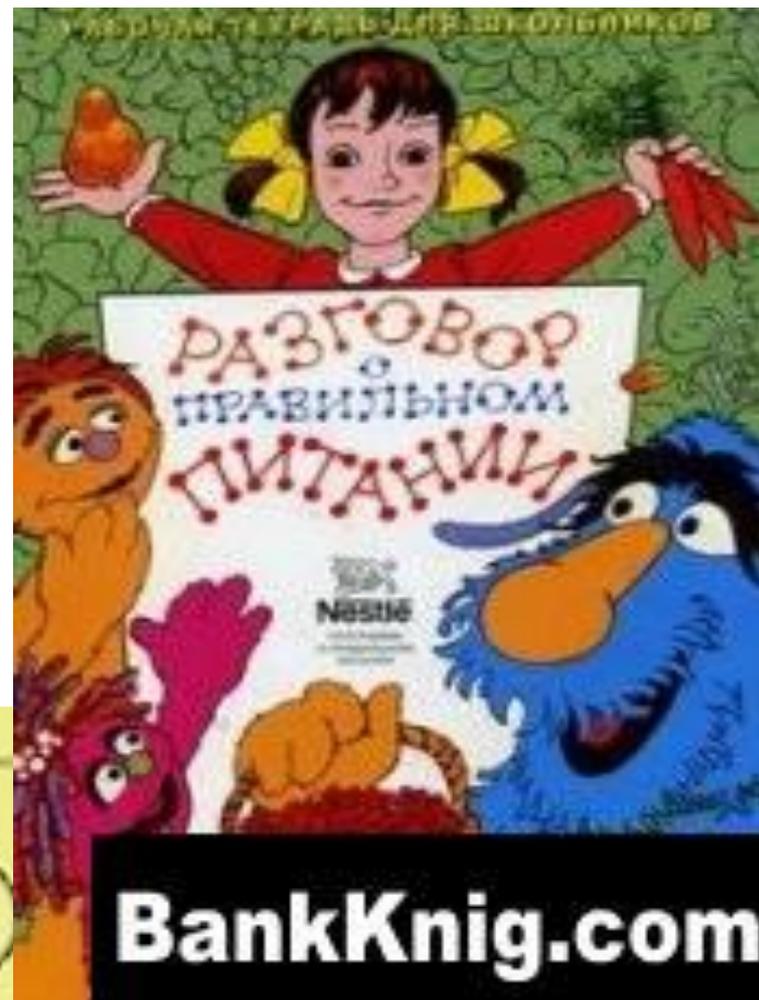
Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя три части.

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.





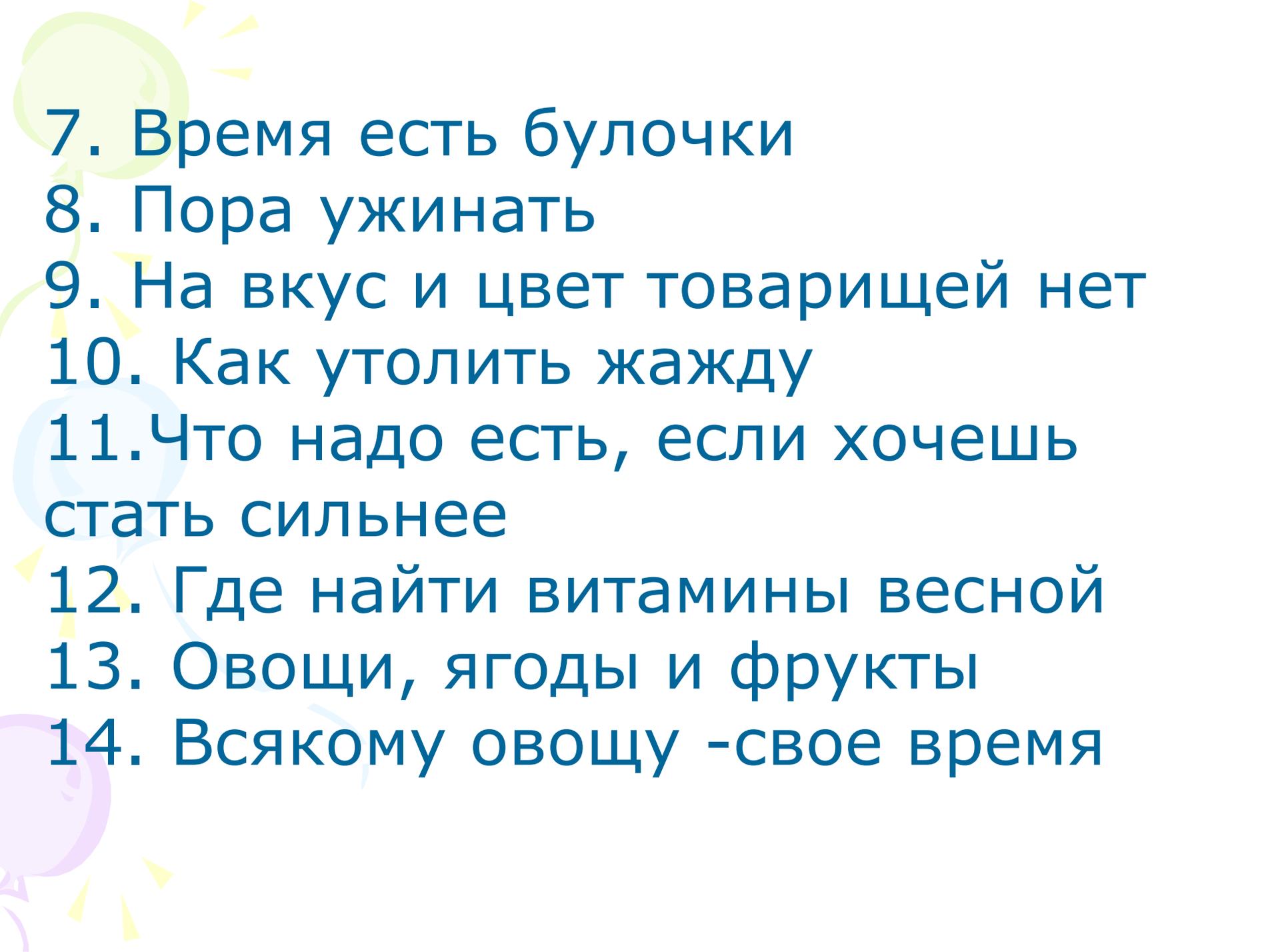
**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ –
формирование у детей основ
культуры питания как
составляющей здорового
образа жизни**

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

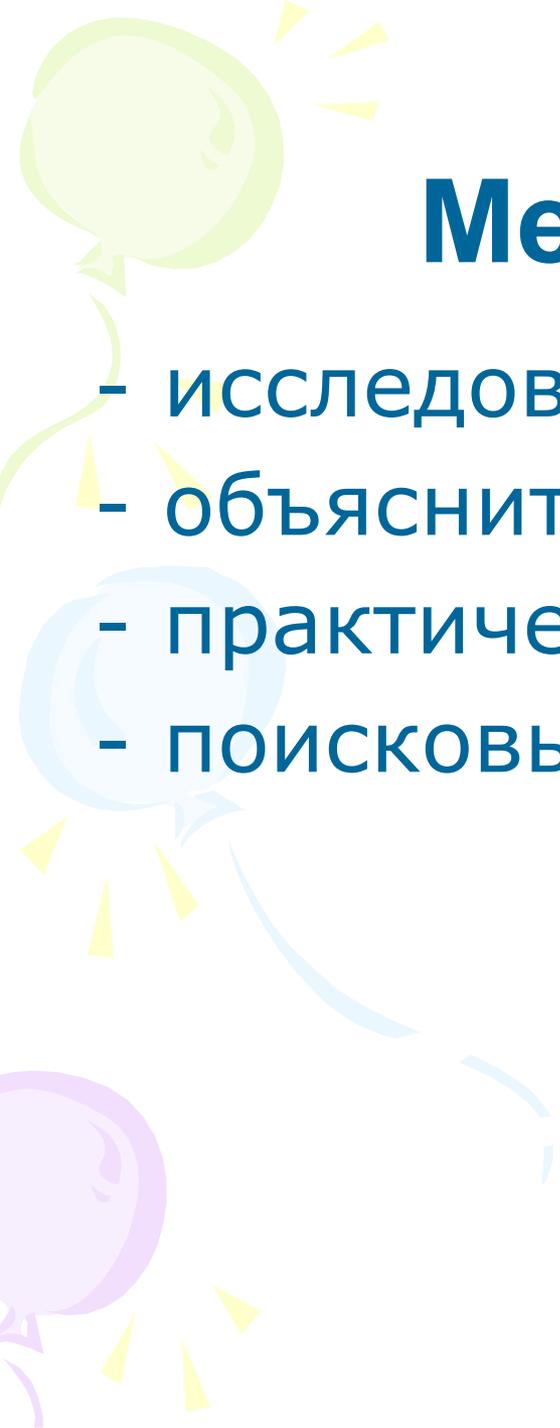
13. Овощи, ягоды и фрукты

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!

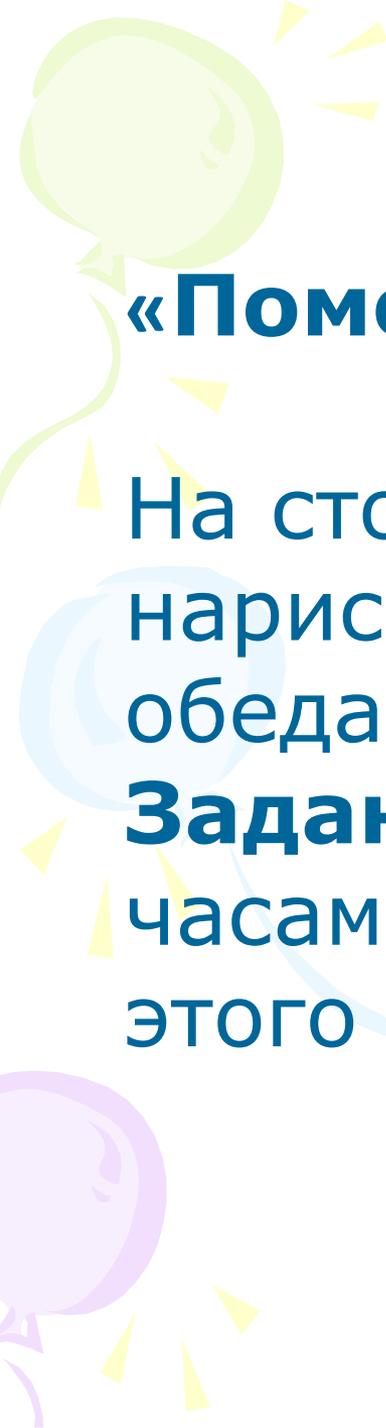
Поезд, стоп!

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.

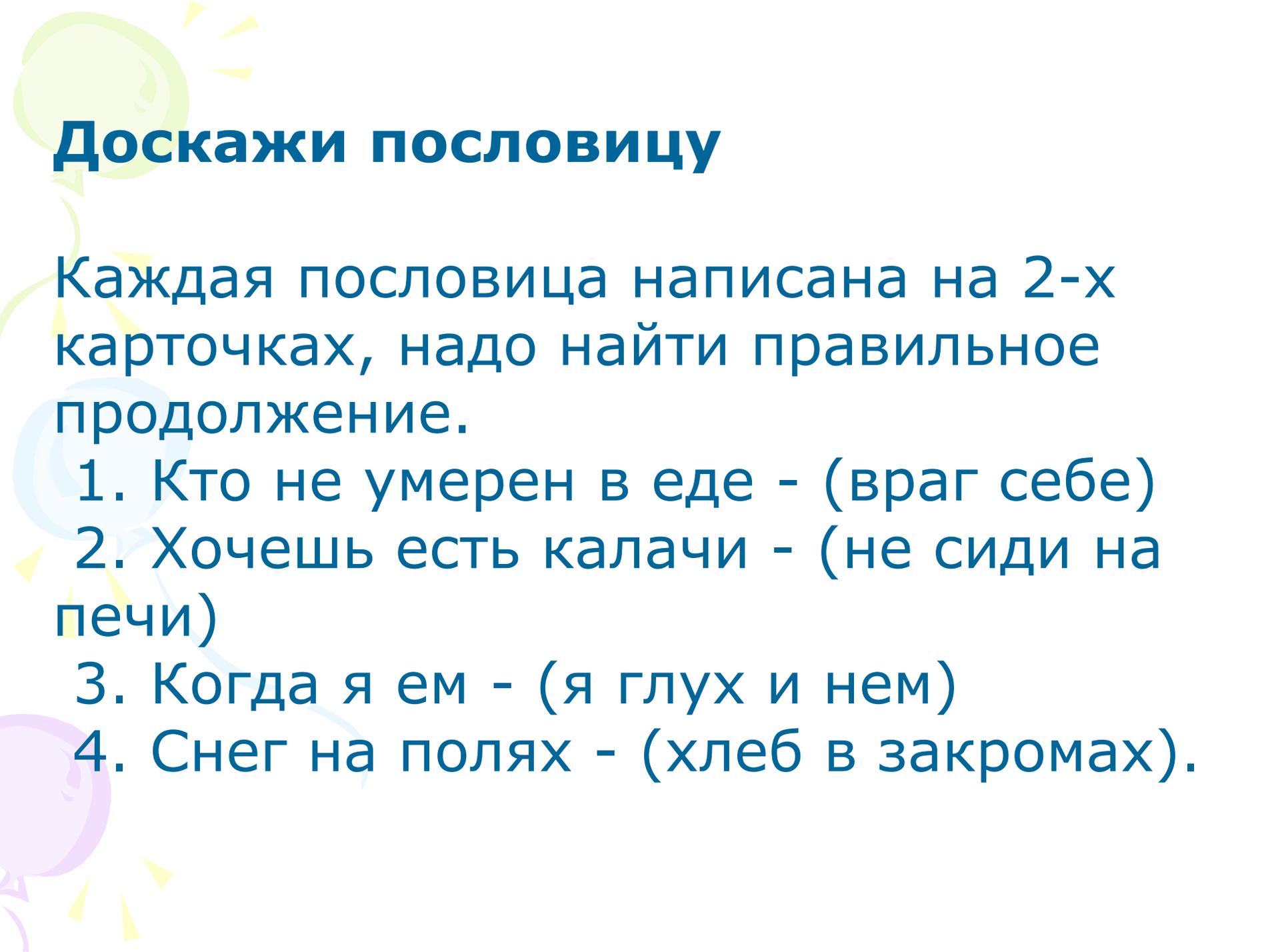
В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ребёнок рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

A decorative background featuring a light green balloon in the top left, a light blue balloon in the middle left, and a light 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.

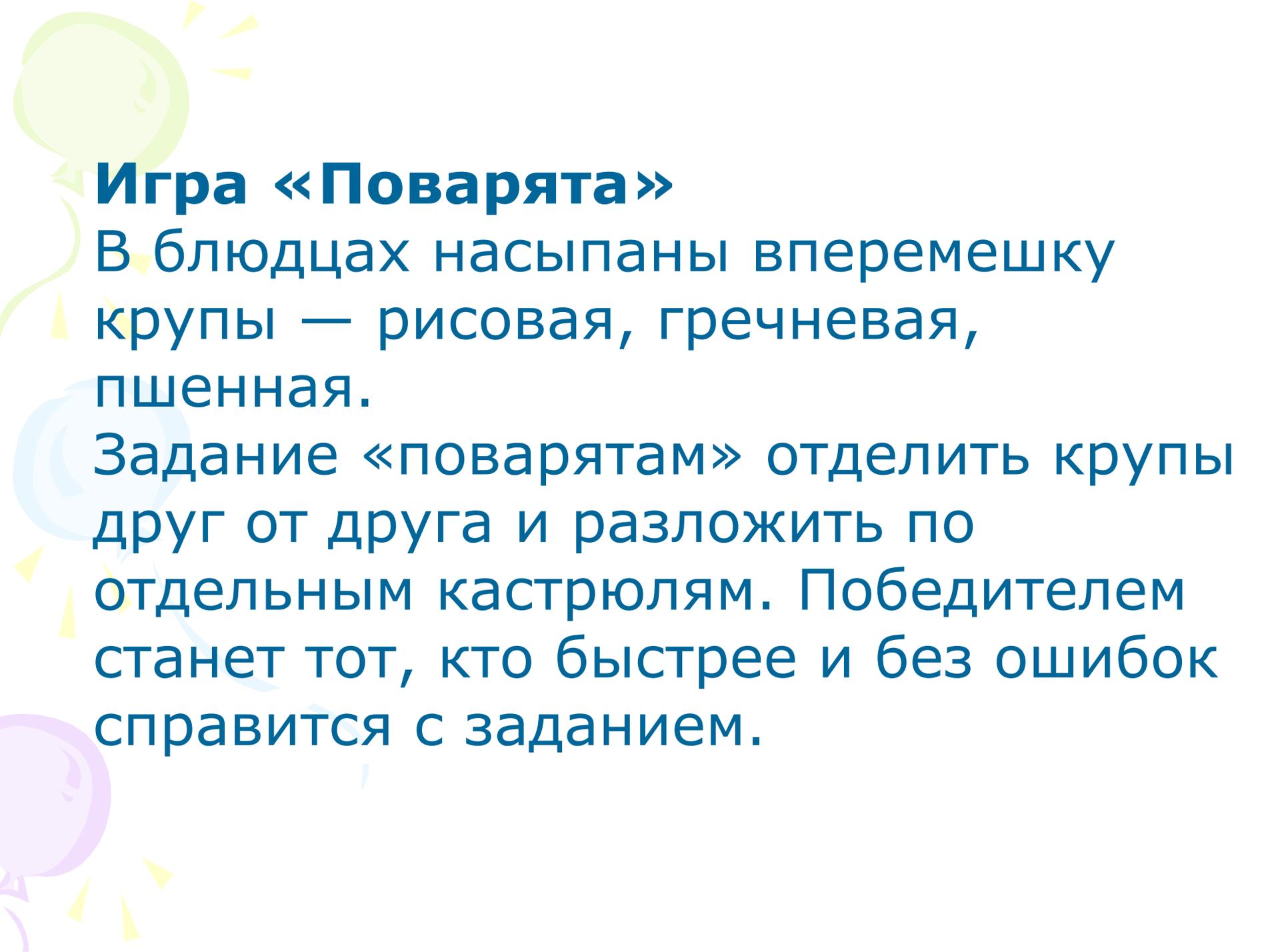
1. Кто не умерен в еде - (враг себе)
2. Хочешь есть калачи - (не сиди на печи)
3. Когда я ем - (я глух и нем)
4. Снег на полях - (хлеб в закромах).

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.

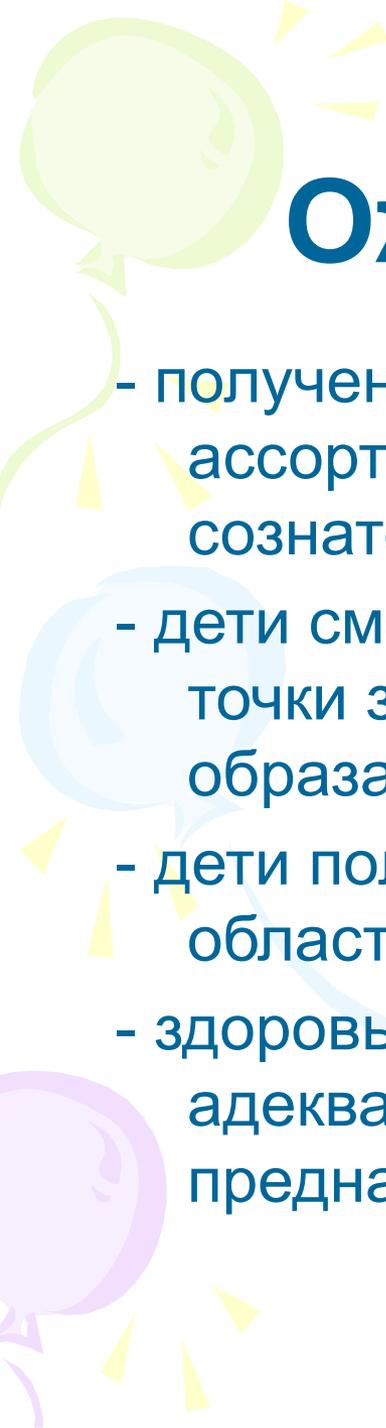
Хлеб на стол - и стол престол.

Хлеб - батюшка-кормилец.

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

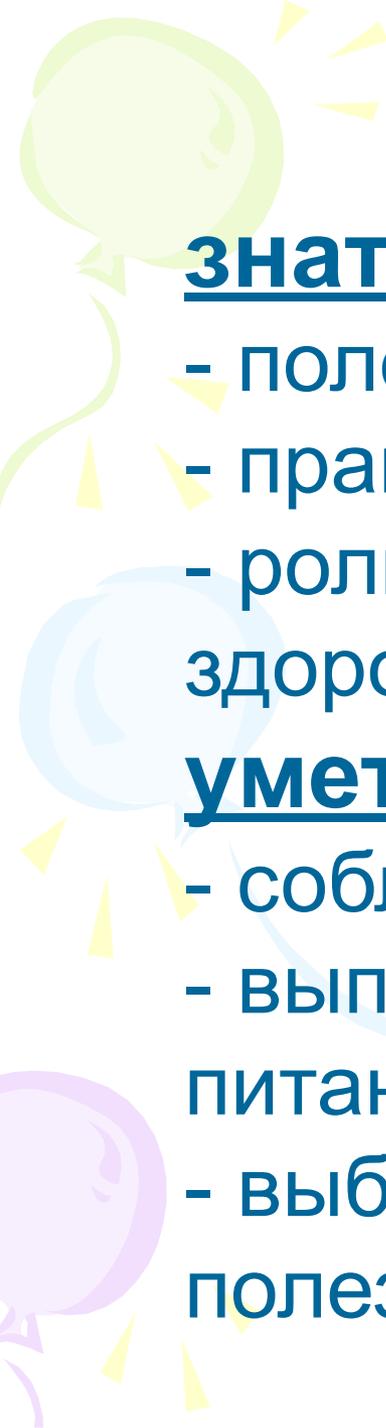
Хлеб - всему голова.

Все приедается, а хлеб - нет.

A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons in shades of green, blue, and purple, with yellow triangular rays emanating from behind them, suggesting a bright, sunny atmosphere.

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.



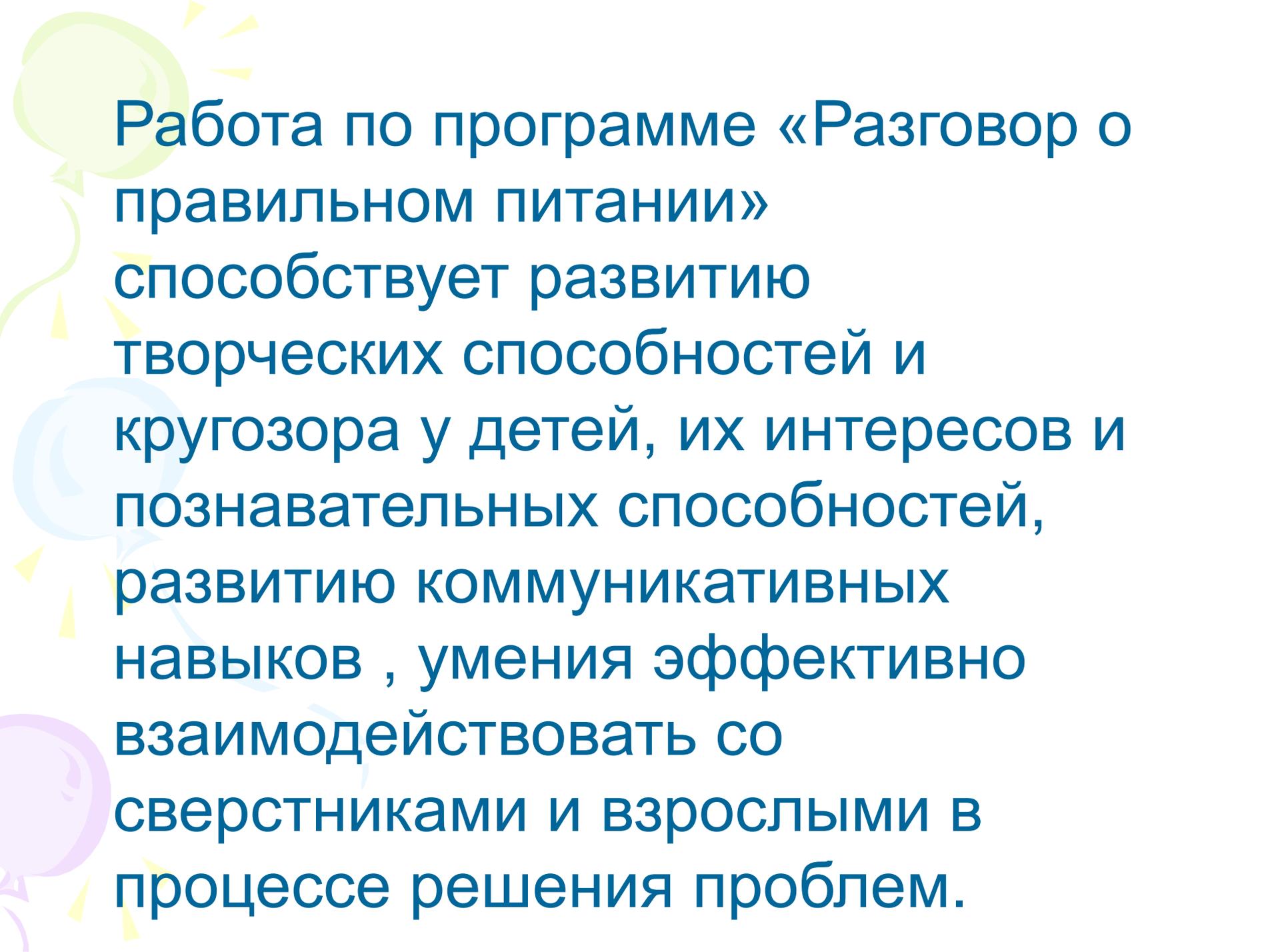
Дети должны

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 vertical strip on the left side of the slide features three balloons: a light green one at the top, a light blue one in the middle, and a light purple one at the bottom. Each balloon is attached to a thin, wavy ribbon and has several small, yellow, triangular shapes radiating from its base, resembling confetti or light rays.

Спасибо

за внимание.