**Интегрированная программа**

**"Разговор о правильном питании"**

**I. Пояснительная записка.**

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Примерной программы по окружающему миру» (М.: «Просвещение», 2010), «Программы по окружающему миру» Плешакова А. А. (М.: «Просвещение», 2011), «Программы по окружающему миру» Плешакова А. А. (М.: «Просвещение», 2011),

В соответствии с «Программой о правильном питании»: в 1-4 классах на изучении курса отводится по 7 часов в год в каждом классе и проводится в рамках дополнительного образования на внеклассных занятиях.

**Цель программы** – формирование основ культуры питания, как части общей культуры здоровья.

**Задачи:**

•развитие представлений о правильном питании

•формирование полезных навыков и привычек

•формирование ответственного отношения к своему здоровью

•формирование представлений о народных традициях, связанных с питанием

•просвещение родителей в вопросах рационального питания для детей

Данная программа представляет детям широкую панораму правильного и здорового питания как компонент сохранения здоровья и долголетия. В рамках данной программы, благодаря интеграции естественнонаучных и социально-гуманитарных знаний, могут быть успешно и в полном соответствии с возрастными особенностями младшего школьника 1-4-х классов решены **задачи:**

•осознание важности образования и воспитания правильного питания,

•формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Используя для осмысления личного опыта ребёнка знания, накопленные естественными и социально-гуманитарными науками, программа вводит в процесс ценностного отношения к своему здоровью, а именно здоровому питанию ценностную шкалу, без которой невозможно формирование позитивных целевых установок подрастающего поколения. Программа «Разговор о правильном питании» помогает ученику в формировании личностного восприятия, эмоционального, оценочного отношения к здоровью, воспитывает нравственно и духовно зрелых, активных, компетентных граждан, способных оценивать своё место в окружающем мире и участвовать в созидательной деятельности на благо родной страны и планеты Земля.

Значение программы состоит также в том, что в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке; о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их; учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Существенная особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин начальной школы. Программа использует и тем самым подкрепляет умения, полученные на уроках чтения и литературы, русского языка и математики, музыки и изобразительного искусства, технологии и физической культуры, совместно с ними приучая детей к рационально-научному и эмоционально-ценностному постижению окружающего мира.

**II. Общая характеристика программы**

Обучение школьников по программе строится на основе освоения конкретных процессов преобразования и использования материалов, информации, объектов природной и социальной среды; в соответствии с использованием форм и методов обучения психологических особенностей детей 1-4 классов.

Программа включает в себя три содержательных части:

Часть 1. «Разговор о правильном питании»

Часть 2. «Две недели в лагере здоровья»

Часть 3. «Формула правильного питания»

УМК программы «Разговор о правильном питании » включает:

Рабочие тетради (2) для учащихся:

«Разговор о правильном питании» для детей 6-8 лет (1 и 2 класс по 7 занятий)

«Две недели в лагере здоровья» для детей 10-11 лет (3 и 4 класс по 7 занятий)

Методические пособия для педагогов (2)

Сборник конкурсных материалов (конспекты занятий, конкурсов, праздников, викторин, соревнований, тематическое планирование).

**Часть 1 «Разговор о правильном питании» предназначен для детей 1-2 классов.**

Целью данного курса является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Здесь учитываются и традиции питания, а также предполагается активное вовлечение родителей в процесс обучения.

**Часть 2 «Две недели в лагере здоровья» предназначен для детей 3-4 классов.**

Целью данного курса является формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

В процессе обучения учащиеся:

***Познакомятся:***

с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем;

с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья;

с правилами этикета, связанных с питанием, осознанием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

***Овладеют:***

навыками правильного питания как составной частью здорового питания.

***Реализуются следующие воспитательные и образовательные задачи:***

•Развиваются представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

•Расширяются знания подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.

•Развиваются навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.

•Развиваются представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

•Развиваются представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.

•Пробуждается у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, к истории и традициям своего народа, формируются чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

•Развиваются творческие способности, кругозор подростков, их интерес к познавательной деятельности.

•Развиваются коммуникативные навыки у школьников, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

•Организуется просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей .

Отбор содержания программы «Разговор о правильном питании» осуществлён на основе следующей ведущей идее: идее заботы о своём здоровье. Забота о своём здоровье – это представление о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Содержание учебно-методического комплекта, а также используемые формы и методы ее реализации носят преимущественно интерактивный характер, направленный на активное вовлечение подростков в работу по программе, стимулирование их интереса к изучаемым темам, освоение ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочих тетрадях, основаны на творческой работе детей – самостоятельной или в коллективе.

Очень важно, чтобы в реализации программы принимали участие родители. Эффективность формирования основ культуры питания в очень большой степени будет определяться тем, насколько определяемые программой нормы и ценности находят отклик в семьях учащихся.

В основе методики преподавания программы лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий «открытие» детьми нового знания и активное освоение различных способов познания здорового питания. При этом используются разнообразные методы и формы обучения с применением системы средств, составляющих единую информационно-образовательную среду.

Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе – игра «Кафе»).

Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье – это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки – игра «Угадай-ка»).

Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи (в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в Средние века).

Дискуссия, обсуждение. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п.

**III. Место программы в учебном плане**

На изучение программы «Разговор о правильном питании» в каждом классе (1-4 классы) отводится по 7 ч в год. Программа рассчитана на 28 ч.

**IV. Ценностные ориентиры содержания программы**

В результате обучения учащиеся ***овладеют:***

•знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

•навыками укрепления здоровья;

•знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;

•навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**V. Результаты изучения программы**

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

•проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;

•овладение установками, нормами и правилами правильного питания;

•готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

***Метапредметными результатами*** освоения программы являются:

•способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;

•способность к сотрудничеству и коммуникации;

•способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;

•способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

***Предметными результатами*** освоения программы являются:

***В познавательной сфере:***

•рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;

•оценка технологических свойств сырья и областей их применения;

•владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;

•формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

•соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;

•планирование технологического процесса труда.

***В мотивационной сфере:***

•выраженная готовность в потребности здорового питания;

•осознание ответственности за качество правильного питания.

***В эстетической сфере:***

•дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;

•освоение навыков сервировки стола.

***В коммуникативной:***

•публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

**VI. Тематическое планирование (Приложение 1)**

**VII. Литература:**

1.Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

2.Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

3.«Программа по окружающему миру» Плешакова А. А. М.: «Просвещение», 2011.