Здравствуйте уважаемые коллеги! Вашему вниманию предлагается методическая разработка по реализации программы «Разговор о правильном питании».

Для реализации программы используется УМК: рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой, М., Просвещение, 2013г.

Программа включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят 6,5 -7 лет. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей и возможностей ребёнка. В программе ребёнку предлагается множество интересных игр, участвуя в которых ребёнок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Малыши в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах, о традициях русской народной кухни, о режиме и культуре питания. Отличительной чертой программы является то, что на занятиях ребёнок трудится в коллективе. Дома он на практике усваивает полученные знания. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей: конкурс фотографий, конкурс рисунков, книжки – малышки.

Целью программы «Разговор о правильном питании» является формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

* формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
* формирование у младших школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
* освоение детьми практических навыков рационального питания;
* формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей культуры человека;
* информирование детей о народных традициях, связанных 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;
* развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
* развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
* просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Курс рассчитан на 17 часов в год /0,5 часа в неделю/, включает в себя теоретический и практический материал.

**В данной методической разработке будет представлена 1 часть программы «Разговор о правильном питании» для детей 1,2 класса, которая включает в себя следующие темы:**

Тема 1 .Если хочешь быть здоров.

*Цель:* познакомить учащихся с героями программы*.*

Тема 2. Самые полезные продукты.

*Цель:* дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку, научить детей выбирать самые полезные продукты

Тема 3. Как правильно есть.

*Цель:* сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания

Тема 4. Удивительные превращения пирожка.

*Цель:* дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания

Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.

*Цель:* сформировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака

Тема 6. Плох обед, если хлеба нет.

*Цель:* формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

Тема 7. Полдник. Время есть булочки.

*Цель:* сформировать представление о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню

Тема 8. Пора ужинать.

*Цель:* формирование представления об ужине как ежедневном рационе питания, его составе

**Тема 9. Где найти витамины весной.**

*Цель:* познакомить детей со значением витаминов в жизни человека.

**Тема 10.** На вкус и цвет товарищей нет.

*Цель:* познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания наиболее употребительных продуктов

Тема 11. Как утолить жажду.

*Цель:* сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков

Тема 12. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

*Цель:* сформировать о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания

Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.

*Цель:* познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и значением для организма

**Тема 14.** Всякому овощу - свое время.

*Цель:* познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами **Тема 15. Праздник урожая.**

*Цель:* закрепить полученные знания о законах полезного питания, познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола

Данная методика, которая используется в этой работе реализуется при работе с первым классом, т.е. с детьми 6,5-7 лет, поэтому в работе указаны темы с 1 по 6.

В каждой теме поставлена определенная цель и подробно описаны пути ее достижения, т.е. пути получения положительного результата. Работая с каждой темой в отдельности, используются разные методы и формы проведения занятий с целью заинтересовать обучающихся данным материалом. В ходе проведения занятий ребята узнают новое о продуктах питания, о правилах поведения за столом, о значении правильного питания. В конце каждого занятия используется творческая работа, имеющая разные варианты ее проведения, например, в теме полезные продукты питания ребятам предлагается сделать интересные книжки – малышки, которые позволят детям зафиксировать полученные знания и поделиться ими с другими людьми, например, друзьями и т.д. Таким образом, с помощью творческих работ, а также разыгрывания различных сценок и сюжетно-ролевых игр обучающиеся познают особенности правильного питания, а также четко усваивают, какие продукты являются полезными, а какие вредными и т.д.

Также при реализации программы «Разговор о правильном питании» активное участие принимают и родители обучающихся. Например, при изучении темы «Если хочешь быть здоров» проводиться анкетирование, целью которого является выявить, что родители знают о правильном питании и кто из них старается соблюдать необходимые правила правильного употребления пищи т.д. Также проводятся беседы с родителями по соответствующим темам.

**Заключение**

Данная методика, изложенная в этой работе, способствует развитию коммуникативных умений и навыков у учащихся первых классов. Работая поэтапно от темы к теме отслеживается процесс усвоения обучающимися получаемых знаний о правильном приеме пищи, о гигиене питания, а также разнообразии блюд. Процесс обучения учеников первых классов правильному питанию многофункциональный и разносторонний, т.к. с одной стороны мы должны объяснить детям значимость употребления полезных продуктов и сразу же сделать контраст о вредных продуктах, а с другой стороны – объяснить ребятам, почему важно питаться строго в определенное время и соблюдать гигиену питания. Младший школьный возраст имеет свои определенные особенности, поэтому беседы, проводимые во время занятий, способствуют расширению кругозора детей в той или иной теме по питанию, а творческие задания и сюжетно-ролевые игры дают возможность ребятам проявить себя и закрепить полученные знания. В ходе проводимых занятий ребятам очень нравиться познавать новое, выполнять творческие задания и реализовывать свои знания на практике.

Программа «Разговор о правильном питании» - интересная и доступная программа для детей младшего школьного возраста. Её изучение определенно временем, современные дети чётко знают, что такое чипсы, шоколадки, газировка и т.д., иными словами вредные продукты питания. Мало кто из современных ребят знает правильные (полезные) продукты, многие даже не задумываются, чем полезны те или иные продукты, а названия некоторых продуктов для детей новинка. Поэтому изучение данной программы позволит детям расширить свой кругозор о правильном питании, и постепенно осознать какие продукты следует употреблять в пищу, а какие нет. Уверена работа с данной программой, как с детьми, так и с родителями приведет к положительному результату. Спасибо за внимание!