 Программа внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»



Программа «Разговор о правильном питании» для чего и для кого?

Цель программы:

формирование основ культуры питания
и здорового образа жизни

Основные участники:

дети и подростки 6-13 лет и их семьи

Ожидаемые результаты:

Устойчивые навыки правильного питания (соблюдение режима питания, выбор полезных продуктов, соблюдение правил гигиены и т.д.)

Социально бытовые навыки, связанные с приготовлением пищи, выборе продуктов в магазине, поведением за столом и т.д.

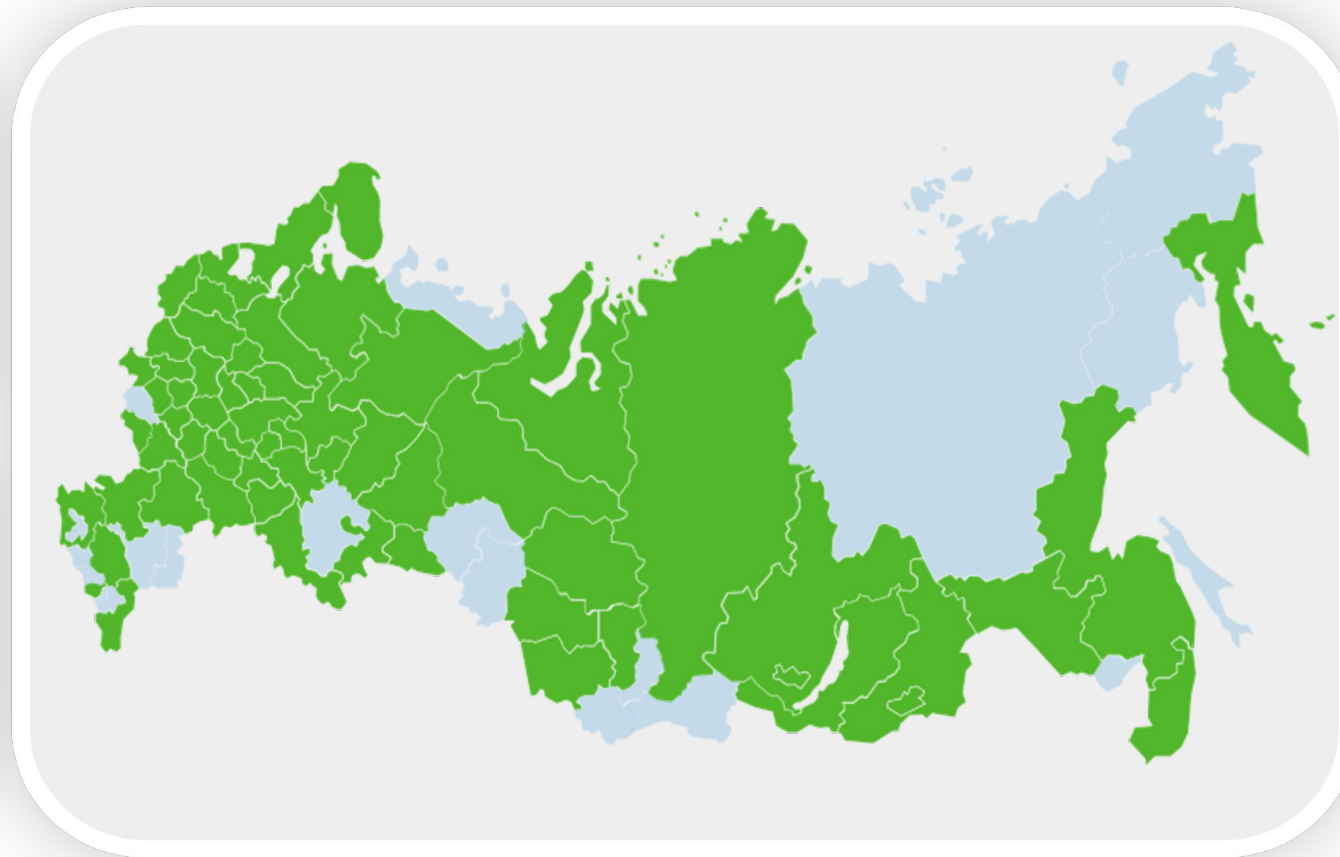
Готовность соблюдать правила здорового образа жизни



Программа «Разговор о правильном питании» в цифрах

Разработана в
Институте
возрастной
физиологии РАО

Внедряется
с 1999 года



Участвует
60 регионов,
более 1,5 млн.
детей

ежегодно
Всего
с программой
познакомилось
более 9 млн. детей



Структура программы «Разговор о правильном питании»

1
модуль

«Разговор
о правильном питании»

2
модуль

«Две недели
в лагере здоровья»

3
модуль

«Формула
правильного
питания»

6 – 8 лет



9 – 11 лет



12 – 13 лет



Продолжительность
курса

3 года
34 часа ежегодно

Основная форма
реализации –
внеурочная
деятельность



Методический инструмент программы

- ▶ Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании»
- ▶ Методическое пособие
- ▶ Комплект плакатов



1

- ▶ Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья»
- ▶ Методическое пособие



2

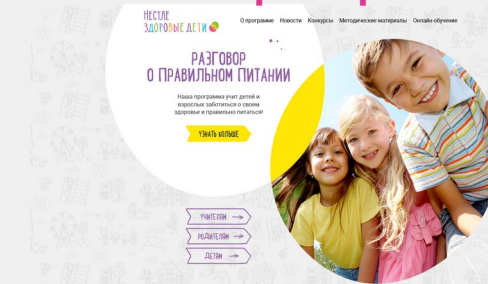
Программа «Разговор о правильном питании»

- ▶ Рабочая тетрадь «Формула правильного питания»
- ▶ Методическое пособие



3

- ▶ Цифровая платформа www.prav-pit.ru



Основное содержание программы



- Режим и рацион питания
- Гигиена питания
- Этикет
- Роль физической активности
- Режим дня
- Правила приготовления пищи
- Правила поведения в магазине
- Традиции питания у разных народов
- История кулинарии



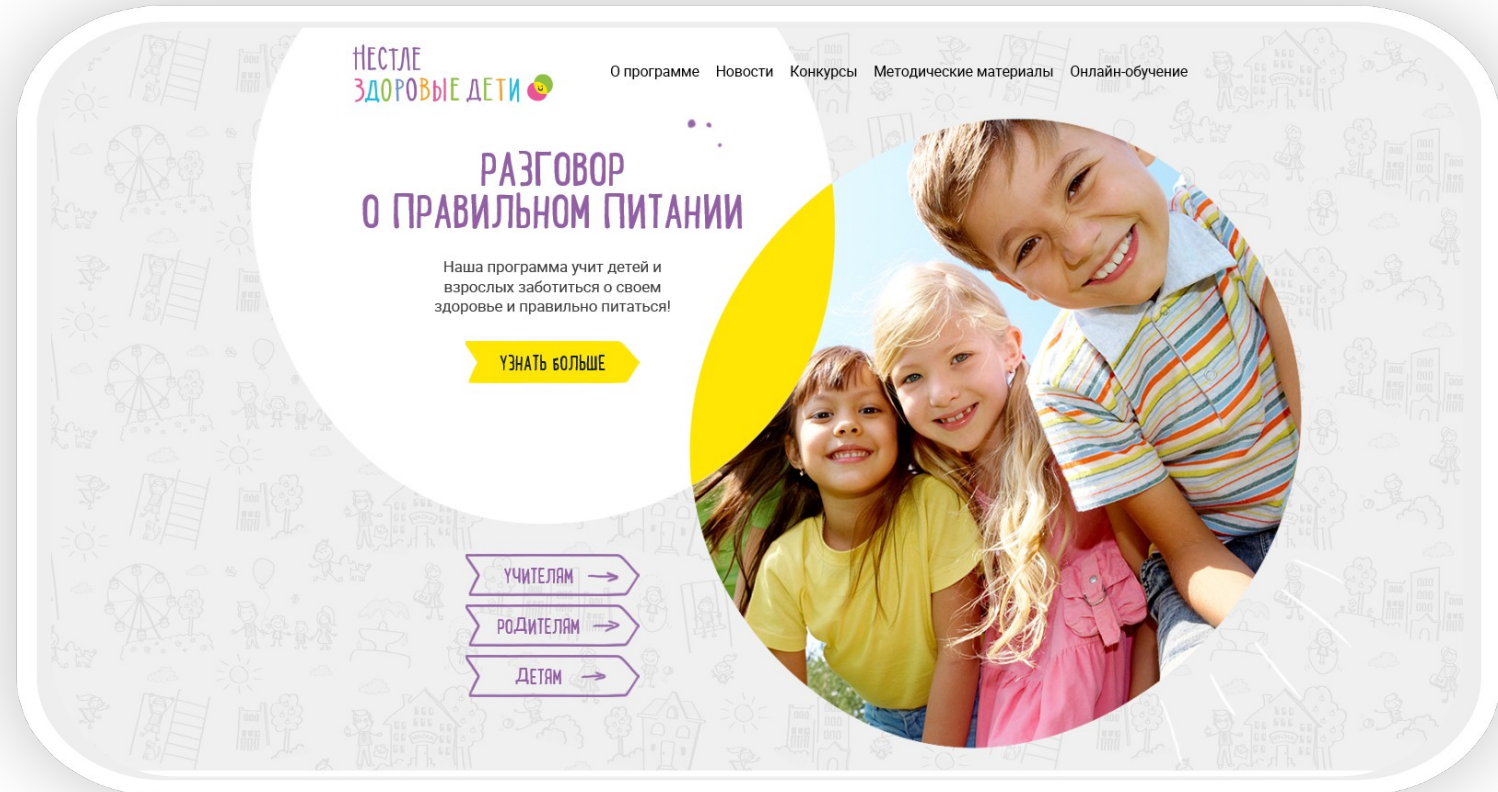
Основная форма реализации программы - игра и практическая деятельность



Цифровая платформа программы помогает в подготовке занятий по программе «Разговор о правильном питании»

Сайт программы

<https://www.prav-pit.ru>



Цифровая платформа: календарно-тематическое планирование

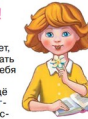
Календарно-тематическое планирование по реализации модуля «Две недели в лагере здоровья»

	Тема	Цели и задачи	Основные понятия	Занятия	Количество часов
1	Тема 1. Давайте познакомимся	-Помочь ученикам вспомнить и обобщить знания об основах правильного питания и здорового образа жизни -Познакомить с сюжетом, героями и содержанием второго модуля программы «Две недели в лагере здоровья» (лном питании) -Помочь учащимся осознать – почему каждому из них будет полезно и интересно продолжить изучение программы	здоровье, здоровый образ жизни, правильное питание, рацион	Занятие 1. «Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни» Занятие 2. «Приглашаем в лагерь Здоровья»	2 часа
2	Тема 2 «Из чего состоит наша пища»	-Сформировать у учащихся представление об основных группах питательных веществ (белках, жирах, углеводах), витаминах и минеральных веществ -Познакомить учеников с основными группами продуктов-источниками питательных веществ -Помочь ученикам проанализировать свой рацион питания, его соответствие понятию «здоровый» -Побуждать учеников контролировать свой рацион питания	питательные вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион. питание	Занятие 1. «Состав нашей пицци» Занятие 2. Как питательные вещества влияют на организм Занятие 3. Пищевая тарелка	3 часа
3	Тема 3 «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»	- Развивать представление о роли двигательной активности для здоровья - Побуждать учеников больше двигаться, заниматься спортом - Организовать регулярные физкультурные паузы во время учебных занятий	спорт, зарядка, здоровье, двигательная активность, пульс, дыхание, организм	Занятие 1. Зарядка-заряд бодрости Занятие 2. На зарядку становись!	2 часа

ЗДРАВСТВУЙ, ДОРОГОЙ ДРУГ!

Меня зовут Катя. Мне семь с половиной лет, и я учусь в первом классе. Я люблю узнавать новое, фантазировать и придумывать для себя и друзей необычные праздники.
Дима — моя младшая сестра, она ещё ходит в детский сад. Ей нравится играть вместе со мной и моим одноклассником Димой.

Дима — мой друг, мы живём в одном дворе и учимся в одном классе. Он любит читать сказки и рисовать.



ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ



САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

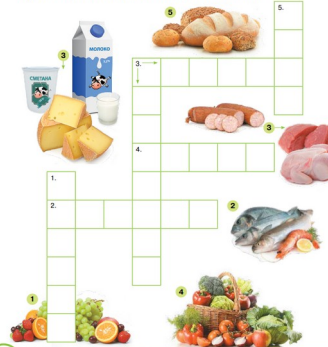


ЗАДАНИЕ 2.

Отметь на стр. 4, какие самые полезные продукты есть среди твоих самых любимых. Поставь рядом с ними зелёный кружок.

ЗАДАНИЕ 3.

Разгадай кроссворд. Напиши названия нарисованных групп продуктов в пустых клеточках. Как ты думаешь, относятся ли эти продукты к самым полезным? Как часто ты их ешь?



УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ ПИРОЖКА



Мама. Сегодня бабушка испекла нам очень вкусные пирожки. Попробуйте!

Бабушка. А я пока расскажу вам об удивительных превращениях пирожка. Вот вы откусываете кусочек. Что же происходит с ним дальше? Во рту кусочек пицци смачивается слюной и пережёвывается зубами, превращаясь в кашку, после чего проглатывается и попадает в желудок. Из желудка кашка движется дальше в кишечник. Там все полезные вещества впитываются, а ненужные удаляются из организма. Превращение пирожка занимает несколько часов.

Мама. Вот почему через определённое время мы опять хотим есть — нашему организму вновь требуется пища. Поэтому надо есть регулярно, желательно в одно и то же время.
Катя. Теперь я понимаю, почему у нас в школе есть ещё второй завтрак.



Цифровая платформа: конспекты и презентации к каждому занятию

Тема 1. Давайте познакомимся.

Занятие 2. «Приглашаем в лагерь Здоровья»

Этап	Содержание	Презентация	Дополнительные ресурсы
Знакомство с героями и сюжетом программы	<p>Рассказ педагога: Где и когда происходят события программы (во время летних каникул, в Лагере Здоровья)</p> <p>Вопросы ученикам: Кто бывал в лагере? Что запомнилось?</p> <p>Рассказ педагога: Как зовут героев программы Откуда приехали герои программы Что их объединяет (каждый из них в прошлом году изучал программу «Разговор о правильном питании и хочет еще больше узнать о правильном питании и здоровом образе жизни») Кто им может помочь в изучении новых знаний (вожатый, врач, повар)</p> <p>Вопрос ученикам: В каких городах нашей страны вы бывали? (можно показать на карте) О чем хотят узнать герои программы Какие из перечисленных тем кажутся вам наиболее интересными? Что еще вы хотели бы узнать?</p>	<p>Слайд 1</p> <p>Слайд 2-6</p> <p>Слайд 7</p> <p>Слайд 8</p>	
Творческий проект «Лучший день в Лагере Здоровья» - работа в группах	<p>Каждая группа должна придумать план одного из дней в Лагере Здоровья (расписание, занятия, меню). Лагерь Здоровья может располагаться в любом месте – в лесу, у озера, на море, в городе-«школьный» лагерь и т.д.</p> <p>После подготовки группы представляют свои проекты</p>	Слайд 9	Листы бумаги, ручки, карандаши
Представление интерактивного конкурса «Город здоровья»	Рассказ педагога	Слайд 10-11	https://www.prav-pit.ru/game/health/

Наша любознательная команда!

Какие блюда готовят в разных уголках нашей страны?
Какие блюда можно приготовить из рыбы?
Почему нужно заниматься спортом?
Где и как готовят пищу?
Как правильно закаляться?

Давайте познакомимся!

Я живу в Москве

Петя живет в Москве, учится в третьем классе.
Папа – врач, мама – искусствовед, работает в Историческом музее.

Давайте познакомимся!

Я живу в Москве

Мой любимый город – Новосибирск

Петя

Даша

Алена

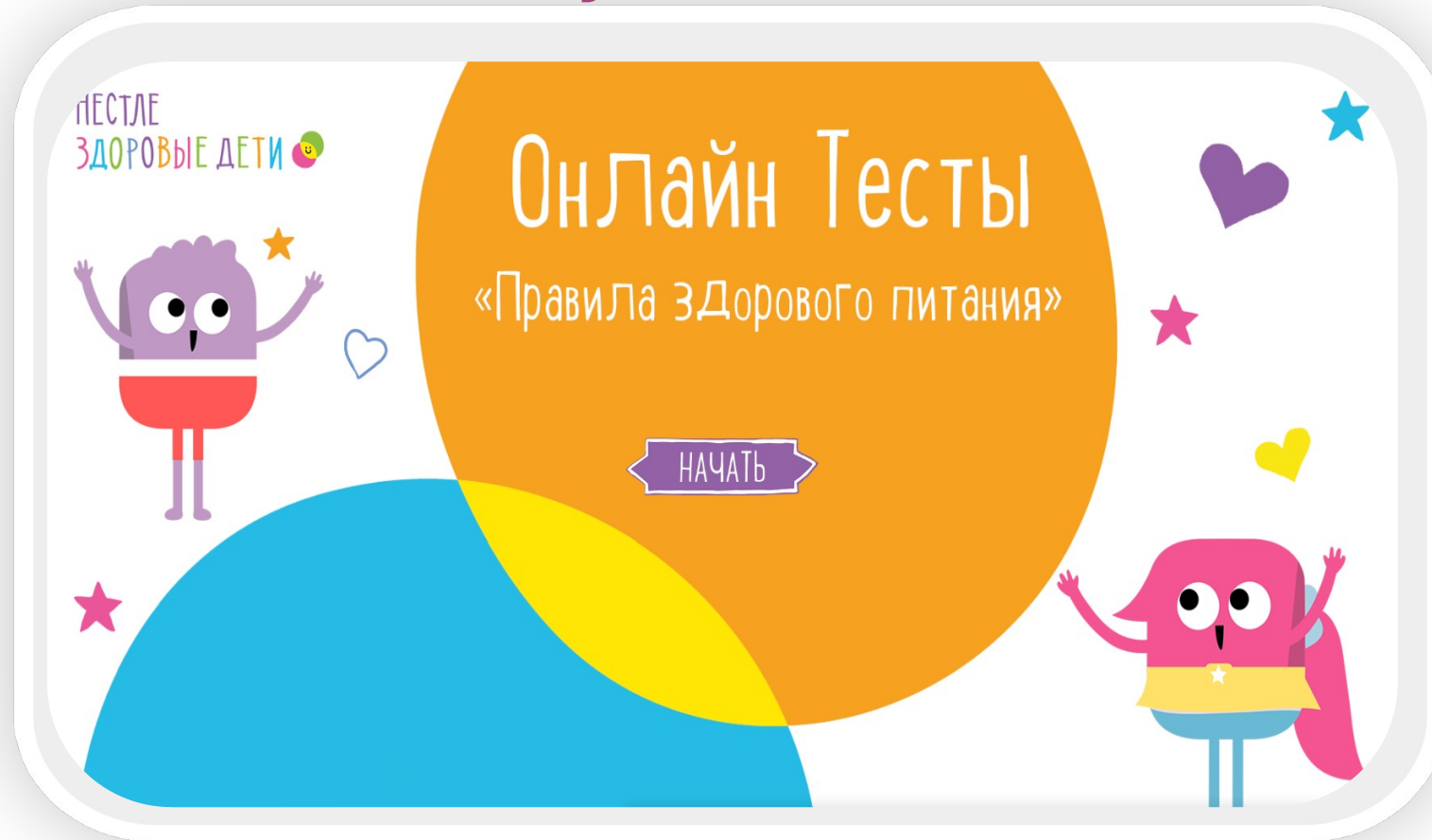
Я приехала из Владивостока

Мой родной город – Казань

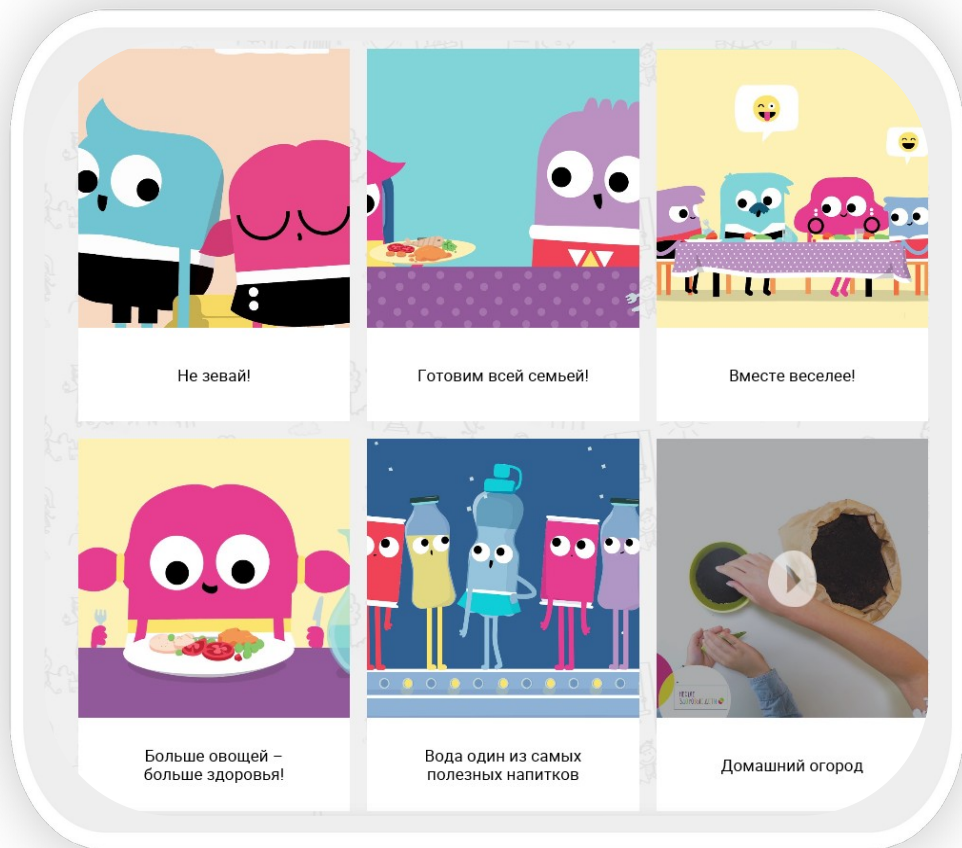
Ренат



Цифровая платформа: тесты для самостоятельной работы учащихся



Цифровая платформа: видео и обучающие игры

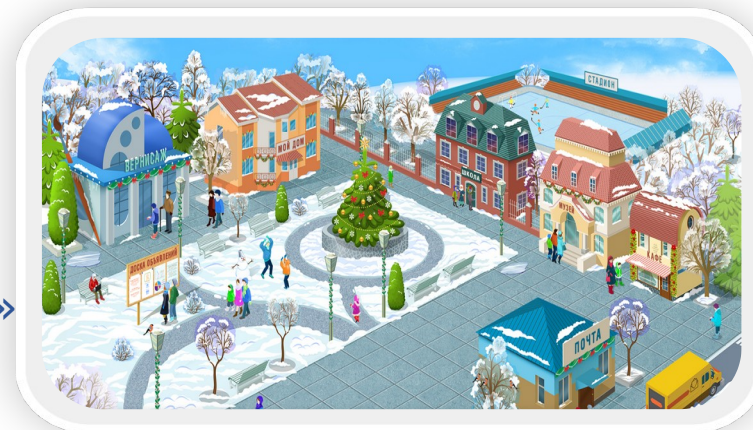


Видео

Игра «Формула правильного питания»



Игра «Город Здоровья»



 **Присоединяйтесь к нашей программе!**

Все учебные материалы
для участников бесплатны!

 Сайт программы

[www.prav-pit.
ru](http://www.prav-pit.ru)

