

Методическая разработка
по реализации комплексной образовательной программы

«Разговор о правильном питании»

Раздел **«Формула правильного питания».**

Тема: **«Кухни разных народов»**

Срок реализации 2 года

Автор:

Очкова Светлана Алексеевна

учитель ИЗО ГБОУ СОШ № 2 им. В.Маскина ж.-д. ст. Клявлино

e-mail: svetl.o4ckowa@yandex.ru тел: 89376570520

Пояснительная записка.

В последнее время в обществе остро встает проблема ухудшения здоровья детей и подростков. Научить человека быть здоровым с детства – вот что сейчас самое главное. Это достигается через организацию правильного питания.

Важную роль в решении этой проблемы играют образовательные программы. В настоящее время в работе дошкольных и школьных учреждений используются различные варианты программ, направленных на формирование культуры питания и здорового образа жизни у детей и подростков. Одной из них является программа «Разговор о правильном питании», разработанная в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством Безруких М.М., директора этого Института, академика РАО.

Конечно, нельзя говорить о здоровом образе жизни, не имея представления о правильном питании. Именно это понятие успешно формируют учителя нашей школы, вот уже два года реализуя программу «Разговор о правильном питании», которая предполагает активное вовлечение в работу учеников и их родителей. Принцип сотрудничества распространяется на все виды сотрудничества по принципу учитель- ученик- родитель. Партнерами реализации программы являются: ЦРБ, Клявлинский хлебоприемный комбинат, система общественного питания, центр спортивного дополнительного образования.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи программы:

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- 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;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Сроки реализации программы: 2013-2016 учебные года

Новизна: В данной программе представлена интеграция курса «Формула правильного питания» в предметы: Искусство, ОДНК, Историю, Географию, Физическую культуру, что способствует формированию у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Практическая значимость программы: Программа отражает идеи и положения формирования культуры здорового питания, формирование универсальных учебных действий (УУД), составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся

Процесс интеграции курса «Формула правильного питания» в предмет ИЗО в основной школе даёт возможность учащимся достичь следующих **личностных результатов**

- знание основ здорового питания и здорового образа жизни;
- усвоение правил выбора продуктов питания, норм этика питания с целью сохранения здоровья.
- формирование целостной художественной картины мира, целостного мировоззрения средствами декоративно-прикладного искусства через освоение произведений уникального народного прикладного искусства, современных художественных промыслов, классического и современного декоративно-прикладного искусства;

Метапредметные результаты: - способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к рациональному питанию, здоровью своему и окружающих;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе.

Предметные результаты:

- характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни;
- анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья;

- соблюдать правила выбора доброкачественных продуктов питания;
- соблюдать меры по профилактике различных заболеваний;
- осознавать места и значения уникального народного прикладного искусства в жизни отдельного человека и сообщества людей, территориально связанных между собой;
- приобретать опыт выполнения декоративной работы, творческих проектов, эскизов (деревянная утварь, надомная резьба, орнамент вышивки, украшение женского праздничного костюма и т. д.) на основе народной традиции в различных художественных материалах и техниках;
- приобретать опыт совместной поисковой деятельности, связанной с изучением древних корней и особенностей крестьянского прикладного искусства.

Система работы включает в себя следующие компоненты:

Система урочных и внеурочных занятий, целями которых является интегрирование, расширение программного содержания и формирование универсальных учебных действий учащихся.

Система мероприятий по просвещению родителей в вопросах организации правильного питания детей среднего школьного возраста.

Для реализации курса «Формула здорового питания» был выбран комбинированный вариант. Темы модуля включают интегрированные занятия урочной деятельности (изобразительное искусство с ОДНК, географией, историей и физической культурой), а так внеклассные мероприятия и мероприятия по работе с родителями.

В работе используются разные **формы организации занятий**: урок – путешествие; урок - конкурсы; урок - викторина; урок с использованием ИКТ; урок - исследование; урок – игра; урок-праздник и т.д.

В практике при проведении занятий используются следующие **педагогические технологии**:

- исследовательские;
- проблемно- поисковые;
- игровые;

- информационно-коммуникативные;
- здоровьесберегающие.

Данные технологии реализуются через применение следующих **методов обучения:**

- словесные (рассказ, объяснение, дискуссия);
- наглядные (демонстрация пособий и презентаций);
- практические (практические задания, деловые игры, метод проектов)

Рассказ и объяснение реализуются не только учителем, но и учащимися в форме сообщений, чтения авторских и собственного сочинения стихов, рассказов и т.д.

Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга, в результате которой происходит формирование личной позиции учащегося к поставленной проблеме

Метод демонстраций и иллюстраций связан с применением на занятиях презентаций «Правильный режим питания: поведение человека во время еды», «Как правильно вести себя за столом», «Как правильно накрыть стол» и др. выполненных учителем, родителями и учащимися. Через использование информационно-коммуникационных технологий осуществляется наглядность, доступность в проведении мероприятий.

Проблемно-поисковые и исследовательские технологии позволяют учащимся в экспериментально - практической деятельности находить способы решения поставленной проблемы.

В ходе применения ролевых игр «Кафе», «Ты покупатель», «Угадай-ка» происходит освоение подростками навыков поведения в различных ситуациях.

Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи. В процессе реализации программы были выполнены следующие проекты: «Полезные и вредные продукты», «Бабушкины вкусняшки - польза или вред?», «Меню на неделю для школьника» «Здоровье за спиной ученика», в теме «Кулинарная история» подростки готовят викторину для своих одноклассников, посвященную кулинарии в разные эпохи у различных народов и т.д.

При реализации программы ребята были вовлечены в активную творческую деятельность, результатом которой явились рисунки, стенгазеты на тему: «Убранство русской избы», «Народные праздничные обряды», «Древние образы в народном искусстве», «Витрина магазина «Продукты», «О чем нам рассказывают гербы и эмблемы», «Вкусные рецепты наших прадедов» и др., различные поделки, стихи, сочинения, собственное меню, рецепты полезных для здоровья блюд и напитков, презентации: «Хлеб всему голова», «Какие правила гигиены питания нужно соблюдать в походе», «Необычные музеи мира», «Современное выставочное искусство», «Предметы быта на Руси и в России», «Блюда русской кухни», «Блюда национальностей, проживающих в районе». Это отражало их личное отношение к вопросам правильного питания.

Здоровьесберегающие технологии реализуются через применение на занятиях: игровых моментов, физминуток, упражнений по предупреждению утомляемости глаз, игрового массажа.

Участие родителей в реализации работы.

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.

Занятия по программе способствуют решению основной задачи учителя – сделать родителей своими союзниками и помочь изменить организацию питания детей в семье. В процессе реализации программы проводятся такие совместные мероприятия как Игра: «Мама, папа, я – кулинарная семья», Вечер: «Кулинарный поединок», «Малые Олимпийские игры». Было проведено анкетирование родителей; консультирование по интересующим их вопросам. Рекомендации по организации правильного рационального питания дали старшая медсестра, шеф-повар по вопросам: «Красивая спина – залог здоровья», «Правильное питание необходимо для роста и развития детского организма, «Польза завтрака: действительно ли он самый важный прием пищи» и т.д.

Эффективность реализации программы.

В ходе реализации программы повысился эмоциональный настрой у ребят на уроках, качество знаний. Дети занимаются с удовольствием в кружках и спортивных секциях. Ребята смогли осознать важность правильного питания, познакомились с традициями русской кухни и национальной кухней народов России и мира. В процессе реализации программы был проведен круглый стол «Формула

правильного питания», на который были приглашены педагоги разных дисциплин, родители и специалисты, имеющие отношение к питанию и здоровью. В ходе обсуждения классные руководители сообщили, что дети стали завтракать, есть молочные каши и супы в школьной столовой, хотя это раньше была проблемой. Педагоги высказывались, что у учащихся повысился эмоциональный настрой, соответственно повысилось качество знаний. Педиатр высказался о том, что процент обратившихся родителей с детьми уменьшился. Родители сообщили, что дети стали завтракать дома, выборочно стали относиться к еде, т.е. выбирать полезную еду: стали участвовать в приготовлении пищи и составлении семейного меню.

Календарно - тематическое планирование.

№ темы комплекса	Компоненты структуры и содержания календарно – тематического плана	Виды деятельности участников образовательного процесса (педагогов, обучающихся, воспитанников и их родителей)				Сроки проведения	Ответственный педагог
		Урочная деятельность (интеграция в образовательную область, предмет, автор учебника, год издания, тема урока)	Внеклассная деятельность (кл. часы и др.)	Внеурочная, внешкольная, совместная деятельность детей и родителей	Просветительская работа с родителями (тематика и форма проведения)		
8	Тема «Кухни разных народов»						
	Цель образовательной деятельности	Сформировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран					
	Задачи образовательной деятельности	Дать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.) Формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей					

		<p>разных стран</p> <p>Воспитывать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов</p>					
	Планируемые результаты	<p>Научатся:</p> <p>обобщать особенности национальной кухни,</p> <p>выявлять особенности питания на Руси,</p> <p>обосновывать роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности</p> <p><u>Основные понятия:</u> кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура</p>					
	Приемы и методы, педагогические технологии	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини – лекция, проект.деятельность					
		<p>Интеграция в предмет ИЗО</p> <p>Тема «Роль декоративного искусства в жизни человека и общества.</p> <p>Необычные праздники».</p>	<p>Кл.час.</p> <p>Игра « Знатоки национальной кухни»</p>	<p>Урок-путешествие.</p> <p>Интеграция в урок географии и истории. «Кухни разных народов»</p>	<p>Совместное мероприятие родителей с детьми «Кулинарное путешествие по Клявлинскому району»</p>		

Описание методики работы по теме «**Кухни разных народов**»

Цель:сформировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран.

Задачи:

- дать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.)
- формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран
- воспитывать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов

Для достижения поставленной цели и задач были выбраны следующие направления в работе:

1.Родительское собрание. Тема: «Кулинарное путешествие по Клявлинскому району».

Данное мероприятие предполагает совместное проведение праздника учащихся и родителей, в ходе которого дети и родители познакомились с национальными блюдами, костюмами, танцами, играми и песнями народов района.

2. Внеурочное занятие Тема: «Кухни разных народов».

В ходе проведения мероприятия дети познакомились с традициями и кухнями народов мира, составили и защитили мини проекты «Рекламные плакаты о полезных блюдах в кухнях разных народов».

3. Урок ИЗО. Тема: «Роль декоративного искусства в жизни человека и общества. Необычные праздники».

На уроке дети получили знания о необычных праздниках в разных странах, посвященных продуктам питания. В процессе практической работы выполнили эмблему «Необычный кулинарный праздник», защитили свою работу.

4. Классный час. Тема : « Знатоки национальной кухни». Итогом завершения темы стала игра, задания для которой были подготовлены учениками под руководством родителей и учителей. В процессе игры дети систематизировали свои знания о кухнях разных народов и оформили их в памятках-таблицах, повторили названия национальных блюд, пословицы о еде, приготовили блюдо с использованием правильных продуктов, заполнили таблицу о достоинствах и недостатках национальных кухонь, с точки зрения правильного питания.

Внеурочное занятие «Кухни разных народов».

Форма организации: урок-путешествие.

Цель: формирование знаний о разнообразии кухни разных народов.

Задачи:

1. сформировать представления о роли национальной кухни в обеспечении людей полноценным питанием;
2. сформировать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов;
3. способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия

Планируемые результаты:

Личностные: понимание важности бережного отношения к своему здоровью.

Регулятивные: определять план выполнения задания на уроке и в жизненных ситуациях.

Познавательные: извлекать информацию, представленную в разных формах.

Коммуникативные: участвовать в работе группы, участвовать в дискуссии, работать в сотрудничестве.

Этапы занятия	Задачи этапов	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Формирование УУД
1.Организационный этап (1 мин).	Настроить обучающихся к занятию.	Приветствие. Проверка готовности учащихся. <u>Уч-ль:</u> - Друзья я очень рада Войти в приветливый ваш класс, И для меня уже награда Вниманье ваших умных глаз. Я знаю, каждый в классе гений, Но без труда талант не впрок Возьмем же в руки кисти, краски И вместе сочиним урок. - Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами. - Ребята! С каким настроением вы	Проверка готовности рабочих мест к занятию. Приветствие присутствующих.	Л.:самоорганизация. Р.: способность регулировать свои действия.

		<p>пришли на урок? И что вы ждете от сегодняшнего занятия?(ответы учащихся).</p> <p>- На столе у вас изображения ягод разного цвета. С помощью них оцените свое настроение:</p> <p>1. у меня хорошее настроение и я готов получить новые знания на уроке.</p> <p>2. у меня хорошее настроение, но я еще не настроился на урок.</p> <p>3. у меня плохое настроение, но я готов сосредоточиться на занятии.</p> <p>4. я сомневаюсь в своих силах., поэтому я не готов к занятию.</p> <p>Надеюсь, что сегодня на уроке все будут внимательными слушателями и активными участниками и у нас все с вами получится.</p>		
--	--	---	--	--

2.Этап мотивации и актуализации знаний. (5-6 мин.)	Привлечь внимание детей. Создать условия для возникновения у ученика внутренней потребности включения в учебный процесс. Организовать активный диалог.	Уч-ль:- Ребята, я предлагаю вам поработать сейчас всем вместе по карточкам и выполнить небольшое творческое задание, которое называется: «Угадай, в какой стране так говорят». Пример готового задания: (необходимо соотнести страны и пословицы): <table><tr><td>Пословицы</td><td>Страны</td></tr><tr><td>1.Щи да каша – пища наша.</td><td>Россия.</td></tr><tr><td>2.Море трудолюбивого рыбака всегда накормит.</td><td>Япония.</td></tr><tr><td>3.Хуже остывшей еды может быть только еда разогретая.</td><td>Франция.</td></tr></table> Проверяет правильность выполнения задания. Уч-ль:- Ребята, а теперь попробуйте	Пословицы	Страны	1.Щи да каша – пища наша.	Россия.	2.Море трудолюбивого рыбака всегда накормит.	Япония.	3.Хуже остывшей еды может быть только еда разогретая.	Франция.	Эмоционально-образный настрой на урок. Слушают задание. Выполняют в группе предложенное им задание. Отвечают на вопросы учителя.	Р.: контроль правильности ответов учащихся П.: умение структурировать знания, умение осознанно строить речевое высказывание К.: выражение своих мыслей, формулирование и аргументация своего мнения Л.: мотивация к изучению нового учебного материала.
Пословицы	Страны											
1.Щи да каша – пища наша.	Россия.											
2.Море трудолюбивого рыбака всегда накормит.	Япония.											
3.Хуже остывшей еды может быть только еда разогретая.	Франция.											

		доказать правоту своего выбора. (Ответы учащихся).		
3. Физ. минутка (2 мин)		Предлагает провести физ.минутку ученику. Поднимает руки класс-это раз, Завертелась голова- это два, Три - руками три хлопка, На четыре - руки шире, Пять - руками помахать, Шесть - на место тихо сесть.	Выполняют действия по образцу, предложенному одноклассницей.	К.:Взаимодействовать друг с другом Р.: Проводить психологическую и физическую разгрузку вместе с товарищами
4.Определение темы и цели занятия (8-10 мин).	Определить тему и цель занятия.	Учитель активизирует знания учащихся. Создает проблемную ситуацию. Уч-ль:- Ребята, как вы думаете, о чем мы с вами будем говорить? (о еде, пище, странах, кухне и т.п.) - Каждой группе задание! А задание не простое, проблемное: Как бы	Ученики размышляют, анализируют, определяют тему и цель занятия.	Р.: принятие темы и цели урока; планирование действий. К.: умение полно и точно выражать свои мысли.

		<p>назвали тему нашего урока? (кухни разных стран)</p> <p>- Почему необходимо знать национальные кухни разных стран?</p> <p>(примерные ответы детей:</p> <p>1.Россия – многонациональная страна.</p> <p>2. В нашем районе насчитывается только 7 национальностей.</p> <p>3. Дружба.</p> <p>4.Мы ходим друг к другу в гости, нас угощают различными блюдами и т.д.).</p> <p>- Ребята, а как вы считаете, что отличает и объединяет национальные кухни разных стран? (разные продукты, способы приготовления и т.д.; сходство – обеспечивает полноценным питанием).</p> <p>Текст на слайде: «Несмотря на то, что <u>традиционные кухни</u> разных народов сильно отличаются друг от друга, все они обеспечивают <u>организм человека</u> необходимыми <u>питательными</u></p>		
--	--	---	--	--

		<p><u>веществами»</u></p> <p>- Справедливо ли это высказывание? Давайте попытаемся это выяснить?</p>		
5.Обобщение и систематизация знаний (10 мин)	Обобщить знания по теме	<p>Уч- ль:Давайте мы с вами отправимся в небольшое путешествие в разные страны, заглянем в кухни народов и выясним, на самом ли деле национальные кухни обеспечивают организм всеми необходимыми питательными веществами.</p> <p>Задание: выполнить плакат, который рекламирует одно из национальных блюд данной страны.</p>	Работают в группах	<p>Р.: выделение и осознание того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения</p> <p>П.:самостоятельное создание алгоритма деятельности,</p> <p>использование знаково-символических средств</p> <p>К: осуществление сотрудничества с одноклассниками и учителем</p> <p>Л: нравственно – эстетическое оценивание</p>
6.Итог занятия (7 мин.)	Проанализировать работу детей и оценить.	Предлагает выступить детям.	Высказывают свое мнение, защищают свой плакат	<p>П.: анализ</p> <p>К: выражение своих мыслей, формулирование и аргументация своего</p>

				<p>мнения</p> <p>Р.: контроль</p> <p>Л: нравственно-эстетическая оценка.</p>
7.Рефлексия(3мин.)	Формировать умение оценивать себя, подвести итог.	<p>Уч-ль: Проводит рефлексию.</p> <p>- Что узнали на уроке нового? - Чему учились? - Чего достигли? - Оцените свою работу.</p> <p>- С каким настроением вы уходите с урока?- Понравилось ли на уроке?</p> <p>Говорят, что люди дорожат 3 вещами: богатством, славой и властью. Многие люди стремятся к этому, но, заимев все это, как ни странно, они не становятся счастливыми. Потому что главное в жизни человека – здоровье.</p> <p>И я хочу пожелать вам здоровья.</p>	<p>Осуществляют самооценку.</p> <p>Отвечают на вопросы учителя</p>	<p>Р.: Анализировать и оценивать результаты своей деятельности.</p> <p>К.: Слушают друг друга, высказывают свое мнение</p>

Дополнительные источники информации.

1. Вигасин А.А. Всеобщая история. История Древнего мира. Учебник для 5 класса.

2. Горяева Н. А. Изобразительное искусство. Декоративно-прикладное искусство в жизни человека учебник для 5 класса — М., 2012.

3. Изобразительное искусство. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией Б. М. Неменского. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / Б. М. Неменский, Л. А. Неменская, Н. А. Горяева, А. С. Питерских; под ред. Б. М. Неменского. — М., 2012.

4. Домогацких Е. М. Введение в географию. Учебник для 5 класса.

5. Кайсаров А. С. Мифы древних славян / А. С. Кайсаров, Г. А. Глинка, Б.А.Рыбаков. — Саратов, 1993

6. Некрасова М. А. Народное искусство России: Народное творчество как мир целостности / М. А. Некрасова. — М., 1998.

7. Рогов А. П. Русь деревянная / А. П. Рогов. — М., 2012. — (Русская культура).

8. Студеникин М. Т. Основы духовно-нравственной культуры народов России. Основы светской этики.

<http://www.mordva.ru/>

<http://doshvozrast.ru/prazdniki/detscenarii51.htm>

<http://muzofon.com/>

<http://www.portal-slovo.ru/>

<http://www.stihi.ru/>

<http://mdou163.ucoz.ru/index/chuvashija/0-52>