

Программа «Здоровые дети»

Программа разработана в Институте возрастной физиологии Российской академии образования.

Внедряется с 1999 г. в сотрудничестве с региональными департаментами и министерствами образования

Авторы:

Научный руководитель — директор Института возрастной физиологии, академик Российской академии образования, лауреат премии Президента РФ в области образования М. М. Безруких.

Научный консультант — руководитель отдела детского питания ГУНИИ питания Российской академии медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки Российской Федерации И. Я. Конь

Программа состоит из трех содержательных модулей:

- «Разговор о здоровье и правильном питании» — для детей 6—8 лет
- «Две недели в лагере здоровья» — для детей 9—11 лет
- «Формула правильного питания» — для подростков 12—13 лет

Основная форма реализации — внеурочная деятельность.

Цель модуля программы «Разговор о правильном питании» — формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента — культуры питания.

Учебно-методический комплект «Разговор о правильном питании» предназначен для учащихся 1—2 классов, может использоваться при работе **со старшими дошкольниками в подготовительных группах детского сада**, а также в различных типах коррекционных школ для более старших воспитанников.

Использование комплекта «Разговор о правильном питании» направлено на **достижение следующих результатов:**

- полученные знания позволят семьям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- дети смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

Необходимо учитывать основные принципы программы:

- возрастная адекватность — используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей дошкольного возраста;
- научная обоснованность — содержание учебно-методического

комплекта (далее УМК) базируется на данных исследований в области возрастной физиологии, гигиены питания, педагогики;

- практическая целесообразность — содержание УМК отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации — учащимся предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться;
- модульность структуры — УМК может быть реализован на базе традиционных образовательных областей, в факультативной работе, во внеклассной работе;
- вовлеченность родителей в реализацию программы.

Реализация программы определяется ее модульным характером, что предполагает свободный выбор сроков реализации как каждой темы, так и программы целиком, (сроки реализации определяются самим педагогом — с учетом важности конкретной темы для детской аудитории, заинтересованности детей и т. д).

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Поэтому непосредственной работе по программе должна предшествовать работа с родителями. Это может быть беседа, в которой раскрываются цели и задачи данной программы, ее тематика.

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей (например, не читающие дети вместо чтения по ролям могут составлять рассказ по картинкам и разыгрывать сценки).

Поскольку игра является ведущей деятельностью для дошкольников и во многом остается актуальной для младших школьников, то и в основе организации обучения по программе должны лежать игровые методы.

Для модуля «Разговор о здоровье и правильном питании» учебно-методический комплект программы включает: рабочую тетрадь для детей, методическое пособие для педагога, комплект плакатов, буклет для родителей. *(Благодаря поддержке компании «Нестле Россия» все учебно-методические материалы распространяются бесплатно).*

Сайт программы «Разговор о правильном питании» является важным образовательным инструментом при реализации программы и содержит разделы для учителей, для родителей и для детей.

Дополнительную информацию о программе «Разговор о правильном питании» вы можете получить на сайте www.prav-pit.ni