

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1
30.08.2023 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы: Э.М. Бахтиозина
Пр. №161 от 31.08.2023 год



МОУ СОШ с. Чувашская Решетка МО «Барышский район»

ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Разговоры о правильном питании»

Направление: общентеллектуальное

Вид деятельности: познавательный

Возраст школьников: 9-10 лет

Разработчик: Кузнецова С.В..

СОГЛАСОВАНО.

Зам.директора по ВР: С. В. Кузнецова

Рассмотрено на заседании МО учителей нач. классов

Протокол № 1 от 28. 08.2023 года

Руководитель КМО: Ивашкина Г.Ю.

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).

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое –нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Практическая значимость состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся, а нормы нравственного поведения «выращиваются» с начальной школы.

Цель программы- воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у 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 общей культуры человека;

- информирование школьников 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 детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Преимущество программы заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Программа «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения программы— поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами**:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
 - возрастная адекватность;
 - необходимость и достаточность информации;
 - модульность программы;
 - практическая целесообразность
-
- динамическое развитие и системность;
 - вовлеченность семьи и реализацию программы;

- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Описание места программы в учебном плане

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня.

Важность для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс -33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа в год.

Общий объём учебного времени составляет 135 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы). **Программа рассчитана на детей 6,6-10 лет. В учебные группы принимаются все желающие без специального отбора.**

Режим занятий - вторая половина дня

Программа состоит из 2-х модулей

1-2 классы – модуль «Разговор о правильном питании»; 3-4 классы – модуль «Две недели в лагере здоровья».

Календарно-тематическое планирование курса
«Две недели в лагере здоровья»

№ п/п	Дата проведения	Название раздела программы	Тема урока	Задачи	Основные понятия
		Самые полезные продукты (2 часа)	1. Давай познакомимся 2. Игры «Аукцион», «Поле чудес»	<ul style="list-style-type: none"> • обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания • развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека 	Здоровье, питание
2		Из чего состоит наша пища (2 часа)	1. Основные группы питательных веществ 2. Информационные источники о питании	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ • формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека 	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион
3		Что нужно есть в разное время года (2 часа)	1. Особенности питания зимнего периода 2. Особенности питания	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года 	Питание, блюда, погода, кулинарные традиции

			летнего периода	<ul style="list-style-type: none"> • расширять представление о значимости разнообразного питания • расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны 	
4		Как правильно питаться, если занимаешься спортом (3 часа)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Зависимость рациона питания от физической активности 2. Составление дневника «Мой день» 3. Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья» 	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека • развивать представление о важности занятий спортом для здоровья 	Здоровье, питание, спорт, рацион
5		Где и как готовят пищу? (2 часа)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Предметы кухонного оборудования 2. Основные принципы работы на кухне 	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи • развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне 	Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника
6		Как правильно накрыть стол (3 часа)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные правила сервировки стола 2-3. Проектные задания 	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о правилах сервировки стола • развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол) 	Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда

7		Молоко и молочные продукты (3 часа)	<p>1. Расширение понятия о молоке и молочных продуктах</p> <p>2. Молочные блюда разных регионов</p> <p>3. Викторина</p>	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона • расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе 	Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты
8		Что делают из зерна (3 часа)	<p>1. Многообразие ассортимента блюд из зерна</p> <p>2-3. Проектные задания</p>	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона • развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна • расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд 	Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия
9		Какую пищу можно найти в лесу (3 часа)	<p>1. Флора нашего края, её богатства и разнообразие</p> <p>2. Правила безопасности поведения в лесу</p> <p>3. Игра на неведомых дорожках</p>	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности • расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений • расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области 	Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы
10		Блюда из рыбы	1. Ассортимент рыбных	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о пользе и 	Рыба, рыбные

		(2 часа)	блюд 2. Конкурс «В подводном царстве»	значении рыбных блюд <ul style="list-style-type: none"> • расширять представление об ассортименте блюд из рыбы • формировать представление о природных ресурсах своего края 	блюда
11		Дары моря (2 часа)	1. Многообразие микроэлементов в морепродуктах 2. Игра «Море чудес»	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены • формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион 	Морепродукты
12		Кулинарное путешествие по России (3 часа)	1. Кулинарные традиции нашего края 2-3. Проектная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа • расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны 	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи
13		Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (2 часа)	1. Основные требования к рациону питания 2. Конкурс «На необитаемом острове»	<ul style="list-style-type: none"> • расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов • развивать интерес к приготовлению пищи 	Кулинария, питание, здоровье, блюда

14		Как правильно вести себя за столом (2 часа)	1. Основные правила поведения за столом	<ul style="list-style-type: none">• развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом• формировать представление о праздничной сервировке стола	Этикет, правила поведения за столом, сервировка