

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Чекаловская основная общеобразовательная школа

Утверждено:

Директор МБОУ Чекаловской ООШ

_____ Гнутова Н.В.

Приказ № 98 от " 27 " августа 2021г.

Рабочая программа

**внеурочной деятельности
курса**

" Разговор о правильном питании "

на 2021-2022 учебный год



Составила: Невёдрова Л.Г.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению

МО учителей-предметников

Протокол № 1 от «25» августа 2021г.

Руководитель МО: _____ / Чекалова Л.Н./

Пояснительная записка

Главной задачей воспитания считается сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть в сухоматку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями (беседы, анкетирование) должна предшествовать непосредственной работе по программе.

Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают: повышенная утомляемость, **авитаминоз**, заболевания пищеварительного тракта, йододефицит, избыточный вес.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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.

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации.

Программа «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.

Выполнение программы рассчитано на срок обучения -1 год, 1 занятие в неделю. Продолжительность занятия 35 минут.

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

Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Разговор о правильном питании» (электронная версия ФПП / Методическое пособие) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Образовательные задачи: - развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, - формирование готовности заботиться и укреплять здоровье; - расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила; - развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни; - пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи: - развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа; - развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи: - развитие кругозора, интереса к **познавательной деятельности**; - развитие самостоятельности, самоконтроля; - развитие коммуникативности; - развитие творческих способностей.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий 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.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное **вовлечение** детей **начальных классов** в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о **витаминах** составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Преимущество программы заключается в том, что её 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.

Данный курс реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:

- интегрированных уроков по правильному питанию (окружающий мир, литературное чтение, ИЗО, ОЗОЖ); - внеклассных занятий по правильному питанию; - праздников; - бесед; - **классных часов**; - однодневных походов в природу; - родительских собраний, **круглых столов**, семинаров; - в рамках **проектной деятельности**; - конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни; - выпуска газет, информационных **буклетов**.

СОДЕРЖАНИЕ программы «Разговор о правильном питании»

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие (35 мин) в неделю. Программа каждого класса состоит из 4-х разделов:

№ п/п	Раздел	1класс	2класс	3класс	4класс
1	Разнообразие питания	8	8	12	12
2	Гигиена питания и приготовление пищи	8	10	6	6
3	Этикет	8	6	6	8
4	Рацион питания	9	10	10	8
	Итого	33	34	34	34

Разнообразие питания (40 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (40 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (28 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (37 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2021 - 2022 уч.год

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Наглядные материалы, ИКТ
1	Если хочешь быть здоров.	2	01.09 08.09	Рабочая тетрадь, наглядный материал (плакат)
2	Самые полезные продукты	2	15.09 22.09	Рабочая тетрадь,
3	Как правильно есть	2	29.09 06.10	Рабочая тетрадь,
4	Удивительное превращение пирожка.	2	13.10 20.10	Рабочая тетрадь,
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	2	27.10 10.11	Презентация
6	Плох обед, если хлеба нет.	1	17.11	Карточки с заданиями, иллюстративный материал
7	Время есть булочки	2	24.11 01.12	Презентация
8	Пора ужинать	1	08.12	Иллюстрац.,нагляд. материал
9	Где найти витамины зимой	2	15.12 22.12	Иллюстрац.,нагляд. материал
10	На вкус и цвет товарищей нет	2	29.12 12.01	Иллюстрац.,нагляд. материал
11	Как утолить жажду	1	19.01	Рабочая тетрадь,
12	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2	26.01 02.02	Презентация «Лекарственные растения»
13	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	3	09.02 16.02 02.03	Презентация « Витамины круглый год»
14	Всякому овощу – своё время.	2	09.03 16.03	Иллюстрац., нагляд. материал
15	Кухня разных народов	2	23.03 06.04	Презентация
16	Как питались на Руси	2	13.04 20.04	Рабочая тетрадь,
17	Бабушкины	2	27.04	Иллюстрац.,

	рецепты		04.05	нагляд. материал
18	Вкусные традиции моей семьи	2	11.05, 18.05	Рецепты
	Итого	33		

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

В 1 – м классе:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 – м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;

- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

Примерная тематика родительских собраний:

- «Правильное питание – залог здоровья»
- «Здоровая пища для всей семьи».
- «Учите детей быть здоровыми».
- «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».
- «Формирование здорового образа жизни младших школьников».
- «Режим питания школьника».
- «Основные принципы здорового питания школьников».
- «Рецепты правильного питания для детей».
- «Вредные для здоровья продукты питания».
- «При ослаблении организма принимайте витамины».

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя три содержательных модуля:

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов, плакаты, буклеты для родителей.

Литература:

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
2. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997

3. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
4. Лемяскина докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
- 5.Макеева о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
6. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
7. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 ,июля/ 2005. с. 16-28
8. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 ,августа/ 2004. с. 5-8
9. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 ,августа/ 2005. с. 5-47
10. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005

http://*****/nachalnaya-shkola/raznoe/rabochaya-programma-po-uchebnomu-kursu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-2-klass