



**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
Г. ЗВЕРЕВО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 ИМЕНИ ГЕНЕРАЛ-ЛЕЙТЕНАНТА Б.П. ЮРКОВА**

Принята
на заседании педагогического совета
от 18.08.2021
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 1
им. Б.П. Юркова
_____/Т.В. Мищенко

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Разговор о правильном питании»**

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Мудрова Наталия Викторовна,
учитель начальных классов

г. Зверево, 2021

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Дата составления программы	01.09.2021
Срок реализации программы	1 год
Дата реализации программы	2021-2022 учебный год
Вид программы	Примерная (типовая) программа
Направленность программы	Социально-педагогическое
Профиль программы	здоровьесбережение
Функциональность программы	Учебно-познавательная
Форма содержания программы	Комплексные программы
Уровень программы	Ознакомительный
Уровень реализации программы	Начальное общее образование
Форма реализации программы	Весь состав объединения
Форма обучения	Очная
Объем освоения программы	33 часа
Структура программы	I. Пояснительная записка II. Содержание программы III. Организационно-педагогические условия реализации программы IV. Список используемых источников

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе общечеловеческих ценностей, которыми должно овладеть подрастающее поколение, основополагающее место уделяется здоровью.

Сбережение здоровья обучающихся как один из ведущих принципов государственной политики раскрывается в Федеральном законе № 273 «Об образовании в Российской Федерации». Жизнь и здоровье человека рассматриваются в нем в качестве приоритетных направлений деятельности государства. Таким образом, создание условий для поддержания здоровья в оптимальном состоянии, содействие здоровому образу жизни школьников – одна из первоочередных задач процесса воспитания подрастающего поколения.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-03 «Об образовании в Российской Федерации», «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утверждена приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008, Концепцией развития дополнительного образования детей, СанПиН 2.4.4.3172-14, утверждена постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41.

Направленность программы – социально-педагогическая. Дополнительная образовательная программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия» под руководством директора Института Возрастной физиологии, академика Российской академии образования Марьяны Михайловны Безруких программы «Разговор о здоровье и правильном питании». Содержание программы базируется на российских

кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Актуальность данной программы заключается в том, что она способствует внедрению в массы правил питания, его рационального использования в семье; получению знаний о сбалансированности питания и соблюдения режима питания; формированию личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознанию каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Новизна в том, что реализация программы «Разговор о правильном питании» поможет восполнить пробелы родителей и детей в организации культуры питания как основы здорового образа жизни, и как следствие укрепить и сохранить здоровье детей.

Педагогическая целесообразность программы в том, что включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет дополнительная общеобразовательная программа «Разговор о правильном питании».

Цель – создание условий для формирования у обучающихся основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать знания о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- способствовать освоению детьми практических навыков рационального питания;
- развивать познавательные, творческие и коммуникативные способности детей, расширять их интересы и кругозор.

Особенности организации образовательного процесса.

Общее количество часов– 33

Количество часов в неделю – 1

Программа адресована – младшим школьникам

Наполняемость в группах составляет: 18 человек;

Состав группы– постоянный

По гендерному подходу – смешанные

Режим занятий – продолжительность занятия 40 минут

Условия набора, обучающихся в коллектив: принимаются все желающие.

Количество часов, на которое рассчитана данная программа в соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком – 33 часа.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Форма и методы обучения

- ✓ Групповая работа (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- ✓ Фронтальная работа (беседы, рассказ, чтение статей, информационного материала).
- ✓ Индивидуальная работа.

Методы:

- ✓ Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- ✓ Проблемный.
- ✓ Частично-поисковый – (творческие задания, например, «Режим для моей семьи». «Любимые блюда мамы». «Чем тебя накормит лес» и др.).
- ✓ Объяснительно-иллюстративный.
- ✓ Исследовательский.
- ✓ Проектный.

Отличительные особенности программы в том, 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. Программа имеет большую практическую направленность.

Ценностные ориентиры содержания.

Одним из результатов реализации программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности к любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, страны и государства.

Планируемые результаты и способы определения их результативности

В результате реализации программы младшие школьники получают знания:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; умения и навыки:
- самостоятельного оценивания своего рациона с учётом собственной физической активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Отслеживание уровня усвоения материалы происходит при помощи различных формам: собеседование; анкетирование; наблюдение; викторины; тестирование, проводимое на базе кружка во время занятий; индивидуальная и групповая работа; эксперименты и наблюдения в природе; практические и исследовательские работы; участие обучающихся в таких мероприятиях как: КВН; школьный и муниципальный этап олимпиады по окружающему миру, научно-практической конференции «Я – исследователь», областных и региональных мероприятиях: «Эму», «Лисенок», «Стар в науку» и др.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов.			Формы аттестации/контроля
		всего	теор.	практ.	
1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	2	1	1	Рисунок «ЗОЖ»
2.	Самые полезные продукты.	2	1	1	Тест «Самые полезные продукты»
3.	Как правильно есть (гигиена питания).	2	1	1	Игра-обсуждение «Законы питания»
4.	Режим питания школьника.	2	1	1	Игра-соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина»
5.	Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной?	1	1		Составление книги «Рецепты вкусной и полезной каши»
6.	Плох обед, если хлеба нет.	2	2		Игра «Советы Хозяйюшки»
7.	Полдник. Время есть булочки.	1		1	Конкурс-викторина «Знатоки»
8.	Пора ужинать.	1		1	Игра «Что можно есть на ужин»
9.	На вкус и цвет товарищей нет.	1	1		Практическая работа «Определи вкус продукта»
10.	Как утолить жажду.	1		1	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки»
11.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2	2		Игра «Меню спортсмена»
12.	Где найти витамины весной?	2	2		Конкурс «Вкусные истории»
13.	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	2	2		КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты»
14.	Каждому овощу свое время. Огород на подоконнике (проращивание семян).	5	2	3	Таблица «Проращивание семян гороха»
15.	Молоко и молочные продукты.	1	1		Викторина «Знатоки молока».
16.	Дары моря.	2	2		Викторина «В гостях у Нептуна»
17.	Проект «Кухни народов мира».	2		2	Проект «Кухни народов мира»
18.	Итоговое занятие. Основные правила правильного питания.	2	1	1	Тетрадь «Разговор о правильном питании»
	Всего часов:	33	20	13	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.

Теория: обсуждение понятия «здоровье», ЗОЖ, «здоровое питание».

Практика: рисунки «ЗОЖ».

2. Самые полезные продукты.

Теория: дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты.

Практика: сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин», игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы», динамическая игра «Поезд», тест «Самые полезные продукты».

3. Как правильно есть (гигиена питания).

Теория: формировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.

Практика: игра-обсуждение «Законы питания», игра-инсценировка, игра «Чем не стоит делиться».

4. Режим питания школьника.

Теория: доказать необходимость приема пищи в одно и то же время.

Практика: игра-соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина» беседа.

5. Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной?

Теория: формировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

Практика: игра «Пословицы запутались», игра «Отгадай-ка», игра «Знатоки», игра «Сложные слова», составление книги «Рецепты вкусной и полезной каши».

6. Плох обед, если хлеба нет.

Теория: формирование представления об обеде, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структура.

Практика: венок из пословиц, песня «Зернышко», игра «Угадай-ка», игра «Секреты обеда», игра «Советы Хозяюшки», игра «Лесенка с секретом».

7. Полдник. Время есть булочки.

Теория: познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.

Практика: конкурс-викторина «Знатоки», игра-демонстрация «Это удивительное молоко», кроссворд «Молоко», задание «Подбери рифму», игра «Кладовая народной мудрости».

8. Пора ужинать.

Теория: формирование представления об ужине как обязательном компоненте рациона питания, его составе.

Практика: игра «Объяснялки», игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд», игра «Что можно есть на ужин».

9. На вкус и цвет товарищей нет.

Теория: познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.

Практика: практическая работа «Определи вкус продукта», опыт, практическая работа «Какой сок?», конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?», игра «Приготовь блюдо».

10. Как утолить жажду.

Теория: формировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

Практика: игра-демонстрация «Из чего готовят соки», игра «Посещение музея Воды», игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой», игра «Праздник чая».

11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Теория: формировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.

Практика: презентация соевых продуктов, игра «Мой день», игра «Меню спортсмена».

12. Где найти витамины весной?

Теория: познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

Практика: игра «Отгадай название», практическое задание, викторина «Морские продукты», игра «Отгадай мелодию», конкурс «Вкусные истории».

13. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.

Теория: познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.

Практика: КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты», игра «Овощи и фрукты», праздник «Ягоды и фрукты – самые вкусные «жители» леса и сада», праздник- «Капустник», «Витаминная радуга».

14. Каждому овощу – свое время. Огород на подоконнике (проращивание семян).

Теория: освоение способов проращивания семян.

Практика: проращивание семян гороха. Извлечение семян из яблок.

15. Молоко и молочные продукты.

Теория: определение значения молока и молочных продуктов. Какие продукты готовят из молока.

Практика: викторина «Знатоки молока».

16. Дары моря.

Теория: знакомство с обитателями моря, ценность и польза блюда из морепродуктов.

Практика: викторина «В гостях у Нептуна».

17. Проект «Кухни народов мира».

Теория: знакомство обучающихся с различными национальными кухнями России (национальные блюда, этикет питания и т.д.).

Практика: проектная деятельность «Кухни народов мира».

18. Итоговое занятие. Основные правила правильного питания.

Теория: обобщение пройденного материала.

Практика: беседа, просмотр заполненной тетради.

Календарно-тематический график

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Дата по плану	Фактическая дата
1	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	2		
2	Самые полезные продукты.	2		
3	Как правильно есть (гигиена питания).	2		
4	Режим питания школьника.	2		
5	Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной?	1		
6	Плох обед, если хлеба нет.	2		
7	Полдник. Время есть булочки.	1		
8	Пора ужинать.	1		
9	На вкус и цвет товарищей нет.	1		
10	Как утолить жажду.	1		
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2		
12	Где найти витамины весной?	2		
13	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	2		
14	Каждому овощу – свое время. Огород на подоконнике (проращивание семян).	5		
15	Молоко и молочные продукты.	1		
16	Дары моря.	2		
17	Проект «Кухни народов мира».	2		
18	Итоговое занятие. Основные правила правильного питания.	2		

III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические и информационные условия

Для обучающихся	Безруких М.М., Филиппова Т.А. «Разговор о правильном питании: рабочая тетрадь для школьников», - М.: «Олма-Пресс», 2012, - 71.
Для учителя	Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании»: методическое пособие для учителя», - М.: «Олма-Пресс», 2007,-47 с.
Для родителей	Брошюра программы о правильном питании – родителям «Разговор о правильном питании», - М.: «Олма-Пресс», 2011, - 1 с.
Технические средства	1. Классная доска 2. Персональный компьютер с проектором
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	1. Наборы счётных палочек. 2. Набор картинок с овощами, фруктами, продуктами питания. 3. Набор карточек с цифрами и знаками. 4. Демонстрационные плакаты. 5. Макеты овощей, фруктов.

Кадровое обеспечение реализации программы

К реализации программы допускаются лица, соответствующие профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты российской федерации от 05.05.2018г. №298н «Об утверждении профессионального стандарта “Педагог дополнительного образования детей и взрослых»».

IV. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Плешаков А.А. «От земли до неба» атлас-определитель. М «Просвещение» 2019-223с.
2. Котоусова А.М., Котоусов Н.Г. Вяленые фрукты и овощи. М.:, 2007 - 144 с.
3. Ладодо К.С., Отт В.Д., Фатеева Е.М. и др. Основы рационального питания детей. Киев, 2010 - 256 с.
4. Составители: Л. Н. Черкасова, Л. Т. Бабаджанова «Когда мамы нет дома...» М-1990, 6 с.