

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 3
Тутаевского муниципального района

Согласовано
на заседании МС
Протокол № _____
« ____ » _____ 2023 г.

Утверждаю.



Директор школы:

Грачёва Н.А.

_____ 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
«РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Направленность: естественнонаучная

Возраст обучающихся 6-8 лет.

Составитель:

Еловикова У.О.

На основе методических рекомендаций для учителя
М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой.

2023 г.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 3
Тутаевского муниципального района

Согласовано

на заседании МС

Протокол № _____

«___» _____ 2023 г.

Утверждаю.

Директор школы:

_____/Грачёва Н.А.

«___» _____ 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
«РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Направленность: естественнонаучная

Возраст обучающихся 6-8 лет.

Составитель:

Еловикова У.О.

На основе методических рекомендаций для учителя

М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой.

2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3 с.
1.1. Цель и задачи программы.....	4 с.
1.2. Принципы программы.....	6 с.
1.3. Участники программы.....	6 с.
1.4. Организация образовательного процесса.....	7 с.
1.5. Ожидаемые результаты.....	8 с.
2. Учебно-тематический план и содержание программы.....	10 с.
2.1. Учебно-тематический план	10 с.
2.2. Содержание программы	12 с.
3. Обеспечение программы.....	14 с.
4. Мониторинг образовательных результатов.....	15 с.
5. Список информационных источников.....	18 с.

1. Пояснительная записка

Ни для кого не секрет, что здоровье человека зависит от многих факторов. В том числе и от того, что лежит в нашей тарелке. А особенно в наше время, когда многие дети страдают аллергией, желудочно-кишечными заболеваниями и т.д. Часто получается так, что в школе ребенок проводит большую часть дня, завтракает и обедает в школьной столовой. И ответственность за правильное питание ложится на школу.

Актуальность программы. Перед системой образования поставлена конкретная цель – воспитание в процессе образования у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни, соответствующих стратегий поведения.

Для достижения поставленной цели необходима ориентация детей и подростков на ответственное отношение к своему здоровью, формирование компетентности в области здоровья и здорового образа жизни, внедрение этих принципов в образовательный процесс. Питание является ведущим и постоянно действующим фактором, влияющим на здоровье и работоспособность человека, определяющим рост и гармоничное развитие организма. Особую актуальность приобрели проблемы несбалансированного питания. В школьном возрасте закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Физически здоровый ребенок обычно успешно учится в школе, гармонично развивается, он удовлетворен своими достижениями и способен делать выводы из допущенных ошибок. Именно в школьном возрасте необходимо сформировать основы культуры здоровья ребенка, познакомить с рациональным питанием, адекватным требованиям среды обитания жизнедеятельности, социальной активности и достойного качества жизни.

Программа дополнительного образования составлена на основе учебно-методического комплекта Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

1.1.Цель и задачи программы

Цель программы «Разговор о правильном питании» — формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Программа «Разговор о правильном питании» направлена на реализацию следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей 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 детей и подростков 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Учебно-методический комплект программы «Разговор о здоровье и правильном питании» включает рабочую тетрадь для детей, методическое пособие для педагога, лифлет для родителей.

Нормативно-правовой и документальной основой программы являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка»;
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Устав МОУ школы № 3.

Локальные нормативные акты МОУ школы № 3.

1.2. Принципы программы.

Основные принципы программы:

- 1. Возрастная адекватность — используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- 2. Научная обоснованность — содержание УМК базируется на данных исследований в области возрастной физиологии, гигиены питания, педагогики;
- 3. Практическая целесообразность — содержание УМК отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни;
- 4. Необходимость и достаточность предоставляемой информации — учащимся предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться;
- 5. Модульность структуры — УМК может быть реализован на базе традиционных образовательных областей, в факультативной работе, во внеклассной работе;
- 6. Вовлеченность родителей в реализацию программы.

1.3. Участники программы.

Учебно-методический комплект «Разговор о здоровье и правильном питании» разработан для работы с младшими школьниками 6-8 лет.

1.4. Организация образовательного процесса.

Реализация программы определяется ее модульным характером, что предполагает:

-вариативность при выборе площадок для реализации. Как показывает опыт работы, программа может использоваться в учреждениях различного типа: общеобразовательных школах, гимназиях и лицеях, коррекционных школах, детских домах и интернатах, а также на базе учреждений дополнительного образования;

-вариативность способов реализации. Основной вариант реализации программы — в рамках факультативной работы.

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, анкетирование родителей.

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей (например, нечитающие дети вместо чтения по ролям могут составлять рассказ по картинкам, иллюстрациям 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.

Методы реализации.

Учитывая возрастные особенности школьников— их стремление к самостоятельности, самореализации, при работе программы могут быть использованы следующие методы:

-Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются

весьма эффективными при освоении школьниками навыков поведения в различных ситуациях.

-Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат.

-Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору.

-Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе школьников для решения поставленной задачи.

-Дискуссия, обсуждение. Основная задача заключается в формировании у школьника личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п.

1.5. Ожидаемые результаты.

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

- полученные знания позволят детям 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.

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;

- В предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

2. Учебно-тематический план и содержание программы.

2.1. Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема	Кол. час	Дата
1	Здравствуй, дорогой друг! (Вводное занятие)	1	
Полезные продукты 6 ч.			
2	Если хочешь быть здоров	1	
3	Самые полезные продукты	1	
4	Рациональное питание	1	
5	Что растет в огороде	1	
6	Как правильно есть	1	
7	Гигиена питания, санитарные правила. Этикет за столом. Правила поведения в школьной столовой.	1	
Режим питания 4 ч.			
8	Тема 4 Удивительные превращения пирожка	1	
9	Кто умеет жить по часам	1	
10	Режим питания школьников	1	
11	Вместе весело гулять	1	
Завтрак, обед, ужин 11 ч.			
12	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	
13	Каша – матушка наша. Что мы едим каждый день на завтрак?	1	
14	Плох обед, если хлеба нет	1	
15	Польза хлебного кусочка	1	

16	Проект «Наш семейный обед»	1	
17	Полдник. Время есть булочки	1	
18	Что корова нам дает. Полезные свойства молока.	1	
19	Практическое занятие. Составление меню разных полдников	1	
20	Пора ужинать	1	
21	Ужин в моей семье	1	
22	Групповая работа «Варианты меню ужина»	1	
Движение – сила! 5 ч.			
23	Веселые старты	1	
24	На вкус и цвет товарищей нет	1	
25	Как утолить жажду	1	
26	Проект «Сколько воды выпивает моя семья»	1	
27	Что помогает быть сильным и ловким	1	
Про витамины 4 ч.			
28	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	
29	Что такое витамины.	1	
30	Где найти витамины весной.	1	
31	Сухофрукты то же витамины.	1	
Заключительные занятия. 3 ч.			
32	Праздник здоровья	1	
33,34	Итоговые занятия «Путешествие по улице правопитания»	1	
	Итого	34	

2.2. Содержание программы

В рамках программы обучающиеся получают знания по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. Обучающиеся приобретут умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. Программа предполагает организацию информационной работы с родителями обучающихся.

Содержание программы:

1. Вводное занятие – 1ч.
2. Полезные продукты – 6ч.
3. Режим питания – 4ч.
4. Завтрак, обед, ужин – 11ч.
5. Движение – сила – 5ч.
6. Про витамины – 4ч.
7. Заключительные занятия – 3ч.

Содержание программы, используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования здорового и безопасного образа жизни.

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме:

- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- 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.

Учебный материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях. Программа реализуется с обучающимися 6-8 лет, 1 час в неделю.

3. Обеспечение программы

В рамках реализации программы «Разговор о здоровье и правильном питании» используется:

1. Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании» М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова, Москва: Nestle, 2018г.
2. Для учителя Методическое пособие «Разговор о здоровье и правильном питании» М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова, М.: Абрис, 2019г.
3. Сайт www.prav-pit.ru .

4. Мониторинг образовательных результатов

Материалы для работы с родителями

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (рекомендуется проводить перед началом реализации программы)

1. Сталкиваетесь ли вы с трудностями в организации пи-

– плохо ест

– не завтракает

– поздно ужинает

– не ест супы

– не ест (не любит) каши

– не любит овощи

– отказывается от завтраков

– отказывается от обедов

2. Какие блюда ребенок ест (предпочитает) больше всего?

3. Сколько раз в день ест ребенок?

4. Любит ли ребенок рыбу?

5. Любит ли ребенок молоко и молочные продукты?

6. Как часто пьет сладкие газированные напитки?

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (после изучения первой части программы)

1. Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребенка?

2. Какие разделы, по вашему мнению, были особенно полезны и важны для изучения?

3. Помогла ли вам программа решить проблемы с организацией питания детей? Какие?

4. Изменилось ли отношение вашего ребенка к режиму, гигиене и продуктам питания?

Тест для учащихся

ТЕСТ «Правильное питание» ФИ _____

1. Для чего организму нужно питание?

- А) для роста и развития
- Б) для повышения выносливости и активности
- В) для плохого самочувствия
- Г) для развития болезней

2. Из чего состоит пища?

- А) из бактерий
- Б) из питательных веществ

3. Строительный материал для нашего организма – это...

- А) жиры
- Б) белки
- В) углеводы

4. Питательные вещества, которые дают организму энергию – это...

- А) белки
- Б) жиры
- В) углеводы

5. В моркови, свекле, сыре, картофеле, репе и других продуктах содержится витамин ...

- А В С

5. Список информационных источников

1. Н.И. Дереклеева Справочник классного руководителя. М., 2005
2. Г.К. Зайцев Твои первые уроки здоровья. СПб., 1995
3. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб., 1997
4. Л.А. Обухова Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. - М.: «ВАКО», 2004.
5. Основная образовательная программа начального общего образования МОУ лицея №1.
6. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения – М.: «Просвещение», 2010
7. М.Безруких, Т. Филиппова Рабочая тетрадь школьников «Разговор о правильном питании» - М.: ОЛМА Медия Групп, 2012
8. М.Безруких, Т. Филиппова, А. Макеева Методическое пособие для учителей «Разговор о правильном питании» - М.: ОЛМА Медия Групп, 2012
9. Г.В. Марпоухина, И.Ю. Яланузян и др. Показатели качества сырья и продовольственных продуктов Учебно-методическое пособие – Ярославль, 2008
10. Г.О. Рощина, И.Ю. Яланузян Организация рационального (здорового) питания школьников Практическое пособие – Ярославль: ГОАУ ЯО ИРО, 2012. – 100с.
11. Валетек Продукты здорового питания для детей дошкольного и школьного возраста
12. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
13. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.
14. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
15. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: Издательство АСТ, 2001. 220 с.
16. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
17. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. 260 с.
18. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с.
19. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
20. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.
21. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.
22. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.
23. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.

24. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
25. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
26. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. 350 с.
27. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.