

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 31.08.2020 г.

РАССМОТРЕНА
на заседании
Совета школы
Протокол №1 от 28.08.2020 г.

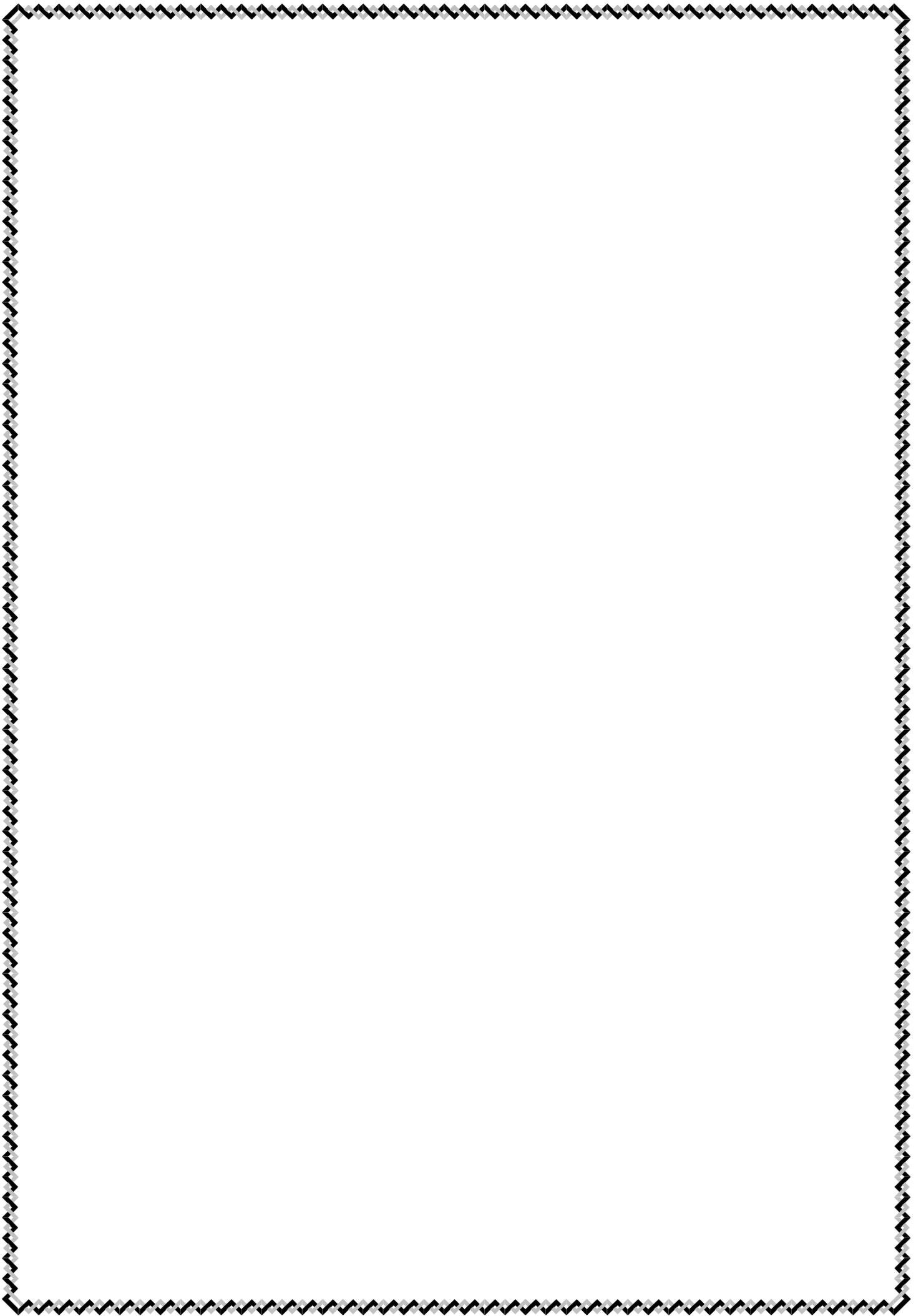


ПРОГРАММА

«Разговор о правильном питании»

1-4 класс





Пояснительная записка.

Программа «Разговор о здоровье и правильном питании» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева "Разговор о правильном питании"- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014г.

Для реализации программы используется учебно-методический комплект:

1. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г., Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании: Рабочая тетрадь/ М: ОЛМА Медиа Групп, 2019.
2. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании/ Методическое пособие. – М: ОЛМА Медиа Групп, 2014.
3. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г., Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь/ М: ОЛМА Медиа Групп, 2019.
4. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. / Методическое пособие. – М: ОЛМА Медиа Групп, 2014.

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности обучающихся в 1-4 классах, направлена на оздоровление обучающихся и приобщение их к правильному образу жизни, обеспечивает социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Конвенции о правах ребенка сказано, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. Здоровье детей – это здоровье нашей нации. Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье.

Питание является главным условием существования человека. Затрагивая тему о здоровом питании, нельзя не остановиться на вопросах, касающихся недостаточности и излишеств в питании современного человека. Сегодня разнообразие продуктов в магазинах радует глаз. Появилось много соблазнов, и взрослые, а дети особенно, даже не задумываясь о пользе тех или иных вкусов, об их влиянии на здоровье. Часто дети школьного возраста не заботятся о своем питании, до конца не осознают зависимость здоровья от питания. Действительно, здоровье детей школьного возраста во многом определяется теми продуктами, которые дети ежедневно вынуждены употреблять. Очень важно рассказать детям, какие из продуктов полезны, а какие могут привести к неприятным последствиям. Проблема сегодняшнего дня - дети и их родители не уделяют должного внимания на выбор питания, что сказывается на здоровье младших школьников. Вот почему каждому из нас жизненно важно понять и перестроить свой образ жизни и питания согласно требованиям сегодняшнего дня. Правильное питание - это, прежде всего, знание того, что полезно для организма, а что – нет.

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

1.1 Цели и задачи программы

Цель: формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента - культуры питания.

Задачи:

развивающие:

- популяризация знаний о здоровом и правильном питании;
- формирование теоретических знаний в процессе изучения программы и совместной деятельности семьи и школы об основах рационального правильного питания;
- развитие познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;

воспитательные:

- осознание здоровья как главной человеческой ценности и важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- выработка потребностей в соблюдении санитарно-гигиенических норм;
- воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни через коллективную, групповую работу

образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами ведения здорового образа жизни и заботы о своем здоровье ;
- сформировать систему знаний, умений, навыков по основам правильного питания.

Общая характеристика курса

Курс рассчитан на четыре года обучения в начальной школе при одном занятии в неделю. Деятельностный подход – основной способ получения знаний.

Программа построена на основе следующих принципов:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);

- демократичности (взаимодействие педагога и воспитанника в социуме);
- актуализации знаний и умений (ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы внеурочной деятельности (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Программа предусматривает использование следующих форм проведения занятий:

- рассматривание рисунков, фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- моделирование и анализ ситуаций;
- игры-конкурсы, викторины;
- беседа;
- иллюстрирование;
- кулинарная мастерская;
- инсценирование интересных стихов и сказок о продуктах;
- работа в малых группах;
- экскурсия на кухню школьной столовой;
- наглядная демонстрация с помощью презентаций;

Основные принципы программы

- возрастная адекватность - используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность - содержание 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

Результаты изучения программы

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания,
- сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о здоровье и правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Предметными результатами освоения программы являются:

Полученные знания позволяют 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 могут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

В познавательной сфере:

- формирование знаний о продуктах, их составе
- ознакомление с питательными свойствами продуктов, содержащихся в них витаминов и минеральных веществ;
- обучение навыкам выбирать качественные и полезные продукты и умение оценивать предоставленную о продукте информацию
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности: Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Критерии оценивания

- Активное, деятельное отношение ребёнка к окружающей действительности.
- Гибкость мышления, умение видеть ситуацию или задачу с разных позиций, в разном контексте и содержании.
- Умение работать в команде, полностью отвечая за качество процесса и результат своей собственной деятельности.
- Исполнительские способности.

- Умение пользоваться понятиями и терминами: режим дня, оздоровительная гимнастика, "режим питания", "усвоение пищи", "калорийность продукта", "белки", "жиры", "углеводы", "минеральные вещества и витамины".
- Владение правилами поведения за столом.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, понимание необходимости заботы о физическом здоровье.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность труда и творчества – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений, следование традициям своего народа.

Описание места программы

На занятия по программе «Разговор о здоровье и правильном питании» спортивно-оздоровительной деятельности в 1-4 классах отводится (1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 часа; 3-34, 4-34 по 1 часу в неделю).

Содержание программы.

1 класс

| № | Тема занятия | Содержание и форма занятия |
|----|--|--|
| 1 | Введение. Если хочешь быть здоров. Поговорим о здоровье. | Давайте познакомимся. Беседа о здоровом образе жизни. Рисунки на тему «здоровый образ жизни». Игра « Собери в корзину полезные продукты», кроссворд. |
| 2 | Полезные и вредные привычки. | Беседа по теме. Игра « Магазин», "Разноцветные столы". Динамичная игра "Поезд" Практическая работа Нарисовать плакат с правилами гигиены.. |
| 3 | Кто жить умеет по часам | Показ фотографий, демонстрация фильма о хлебобулочных изделиях. Игра « Часики». Кто первым окажет время завтрака, обеда и ужина". Доскажи пословицу. Игра-обсуждение "Законы питания" по стихотворению К. Чуковского "Барабек" |
| 4. | Путешествие зерна. | Сказки народов мира о питании. Исследование «Получение муки и крупы из зерна». Путешествие по дороге «Хлебной». Игра. Практическая работа «Приготовление бутерброда». Традиционные русские блюда |
| 5. | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. | Рассказ, исследование, загадки, раскрашивание. Практическая работа. Загадки, игра « Крупа – каша», рисунки завтрака, игра «Сделай кашу вкуснее» |
| 6. | Удивительные превращения | Рассказ о режиме дня, о личной гигиене, составление режима питания, графика приема пищи. Подвижные |

| | | |
|-----|---------------------------------|--|
| | пирожка. | игры. "Сказка о потерянном времени" И. Шварца. |
| 7. | Полезные продукты | "Зеленые" помощники на кухне. Приправы к столу Прорастить лук дома. Практическая работа "Угадай название специй" |
| 8. | Знакомьтесь: Витамины | Где живут витамины. Характеристика витаминов. Какие витамины содержатся в продуктах. Составление стихов, сказок и рассказов про витамины. Демонстрация фильма |
| 9. | Традиции русского народа | Сервировка стола. Правила этикета. Викторина "назови предмет" |
| 10. | Итоги года Вместе весело гулять | Подвижные игры. Прогулка, как основной компонент в режиме дня. |

2 Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

2 класс

| № | Тема занятия | Содержание и форма занятия |
|----|--|--|
| 1 | Разговор о здоровье: режим дня, санитария и личная гигиена, здоровый образ жизни, правильное питание | Беседа о здоровом образе жизни. Рисунки на тему «здоровый образ жизни». Конкурс на лучшую газету о здоровом образе жизни. Разговор о предметах санитарии и соблюдении гигиены. Игра. Мультфильмы «Смешарики» Режим дня» Исследование. Практическая работа Просмотр фильма о детях, занимающихся спортом. Гигиена и порядок - лучший друг распорядка. |
| 2. | Режим питания. Завтрак, обед, полдник и ужин. Продуктовый набор стола. Рекомендуемые блюда. | Рацион питания на завтрак, ужин. Загадки, кроссворд. Составление меню. Работа над поговоркой, конкурс на лучший рецепт запеканки, Супы, борщи. Правильное питание - первые блюда в рационе. Игра « Самый вкусный и полезный ужин». Блюда, которые можно приготовить самим. Загадки, игра « Крупа – каша», рисунки завтрака, игра «Сделай кашу вкуснее». Составить свой вариант обеда, придумать десерты, игры после обеда. Рассказ Носова "Мишкина каша" |
| 3 | Плох обед, если хлеба нет | Труд хлебороба. Путешествие в сказку о зерне. Как хлеб попадает на стол. Беседа. Презентация. |
| 4 | Полезные и вредные продукты питания. Разнообразный мир продуктов. | О разнообразии продуктового стола. Правила этикета за столом. Игра « Собери овощи и фрукты на стол». Практическая работа " Определи вкус продукта". |
| 5 | Разговор о воде. Чем утолить жажду. | Видеофильм. Отгадывание кроссворда Фильм о воде. Напитки, рекомендуемые для употребления. Рассказ. |

| | | |
|----|---|--|
| | | Полезные и вредные напитки. Самая обычная вода. Традиции чаепития. Ролевая игра «Правила этикета» |
| 6 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | Разнообразие овощей, блюда из овощей. Фрукты и ягоды на столе. Какие блюда можно приготовить из фруктов и ягод. Загадки про овощи и фрукты Рассказ. Игра. Исследование Рассказ. |
| 7 | Молочные берега | Рассказ, видеофильм, игра, анкета. Меню для полдника – конкурс, игра « Самый вкусный молочный продукт». Молоко на столе. Кисломолочные продукты. Рассказ. Игра-викторина "Кто больше назовет молочных продуктов" Составление меню. |
| 9 | Что надо есть, если хочешь быть сильнее | конкурс « Самый вкусный салат», кроссворд « Сухофрукты». Питание в походе. Усиленное питание детей, занимающихся спортом |
| 12 | Праздник здоровья. Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение | Веселые старты..Праздник. Выставка рисунков, |

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

3 класс

| Содержание | Теория | Практика |
|---|---|--|
| 1. Вводное занятие. | Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания | Викторина |
| 2. Продукты на столе. | Беседа «Из чего состоит пища». | Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища». |
| 3. Питание в разное время года | Беседа «Что нужно есть в разное время года» | . Составление меню. |
| 4. Правильное питание при занятиях спортом. | Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». | Составление меню «Мой день». |
| 5. Приготовление пищи | Беседа « Где и как готовят пищу» | Экскурсия на кухню в школьной столовой . |
| 6. В ожидании гостей. | Беседа «Правила сервировки стола» | Ролевые игры |
| 7. Молоко и молочные продукты | Беседа «Роль молока в питании детей». | Игра - исследование «Это удивительное молоко». |
| 8. Хлеб и хлебобулочные | Полезность продуктов , | Праздник «Хлеб всему |

| | | |
|-------------------------------|-----------------------|----------------------------|
| изделия. | получаемых из зерна. | голова». |
| 9. Проект «Хлеб всему голова» | Работа с информацией. | Защита проекта |
| 10. Творческий отчет. | | Отчёт о проделанной работе |

Предполагаемые результаты третьего года обучения

Обучающиеся должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

4 класс

| Содержание | Теория | Практика |
|-------------------------------------|--|---|
| 1 Вводное занятие | Повторение правил питания | Ролевые игры |
| 2.Растительные продукты леса | Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» | Ролевая игра « Там на неведомых дорожках» |
| 3.Рыбные продукты | Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» | « Рыбное меню» |
| 4.Дары моря | Беседа о морепродуктах. | Викторина « В гостях у Нептуна» |
| 5.Кулинарное путешествие по России» | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа | Игра – проект « кулинарный глобус» |
| 6 Рацион питания | Беседа: «Продукты должны быть не только вкусными, но и полезными». | «Моё недельное меню» |
| 7.Правила поведения за столом | Беседа « Правила этикета за столом». | Сюжетно – ролевые игры. |
| 8.Накрываем стол для гостей | Беседа « Правила сервировки стола» | Ролевая игра |
| 9.Проектная деятельность. | Определение тем и целей проектов, форм их организации Работа над проектом | Оформление проекта. |
| 10.Подведение итогов работы | Обработка информации | Защита проекта «Здоровое питание- залог успеха» |

Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Заключение

Занятия дают большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

Развивающая деятельность.

Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

Литература:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019, 79с
3. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 2014 185с
4. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,2015,190с
5. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов .М., 2016, 350с
6. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2015.400с