

Управление образования администрации
Богородского муниципального округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №1»

Принята на заседании
Педагогического совета
от 31 августа 2021г
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБОУ «Школа №1»
Багаева И.А.
от 31 августа 2021г

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
социально-гуманитарной

«Разговор о правильном питании»

Возраст обучающихся: 6,5-8 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Фролова Наталья Владимировна
учитель начальных классов
первой квалификационной
категории

г. Богородск
2021 г.

1. Пояснительная записка

Одной из главных задач 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.

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 всухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания.

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.

Учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе способствует решению этой задачи.

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребёнка» Национального проекта «Образование».

Направленность программы социально-гуманитарная.

Актуальность программы

На занятиях в увлекательной игровой форме дети познакомятся с гигиеной питания, узнают о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получают 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.

Отличительные особенности 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.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – 6,5-8 лет. Приём в объединение дополнительного образования осуществляется по желанию ребёнка и с согласия родителей. Состав группы постоянный.

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

Задачи программы

Обучающие:

- 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.

Развивающие:

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

Воспитывающие:

- 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.

Педагогические принципы:

- Любовь и уважение к ребёнку как к активному субъекту воспитания и развития.
- Создание ситуации успеха для каждого ребёнка.
- Принцип природосообразности: ориентация на динамику возрастного развития, учёт индивидуальных особенностей, доступность, наглядность изложения.
- Здоровьесберегающий принцип.

Срок реализации программы – 1 год.

Общий объём реализации программы – 36 часов.

Преобладающая форма занятий - групповая.

Групповая (коллективная) форма работы направлена на осознание всем коллективом тех целей и задач, решение которых требует общих усилий: коллективные обсуждения, дискуссии и отчеты, экскурсии, творческие дела, трудовые операции, игры, соревнования и конкурсы.

Индивидуальная форма работы связана с приобщением обучающихся к чтению научно-популярной и специальной литературы, с выполнением наблюдений: объяснение, планирование, консультации, организация совместных наблюдений, творческих работ.

Микрогрупповая форма работы используется в работе с малыми группами из 3–4 человека и направлена на воспитание у воспитанников таких социально значимых качеств: ответственность, способность к сотрудничеству, взаимопомощи и самореализации: экологические ситуации, наблюдение, исследование, совместные проекты.

Основные методы обучения: репродуктивный, проблемный объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения ДООП:

Личностные действия

Сформированность внутренней позиции школьника, адекватная мотивация внеучебной игровой деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, установка на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, способность к моральной самооценке.

Регулятивные действия

Овладение всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Познавательные действия

Приобретение знаний об основах рационального питания, представления о правилах этикета, связанных с питанием, умений пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования, составлением проектов.

Коммуникативные действия

Способность учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности.

2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Разнообразие питания	8	5	3	наблюдение
2.	Организация и гигиена питания	17	13	4	наблюдение
3.	Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания	10	7	3	тест
4	Итоговое занятие	1	1	-	защита проекта

3. Содержание учебного плана

Разнообразие питания (7ч)

Теоретическая часть.

Если хочешь быть здоров. Знакомство с героями «Улицы Сезам». Куклы – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи – девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша.

Самые полезные продукты. Какие продукты полезны и необходимы человеку? Полезные продукты среди любимых блюд. Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».

На вкус и цвет товарищей нет. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Кухни разных народов. Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?»

Практическая часть.

Анкетирование «Полезные привычки». Экскурсия в магазин. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Практическая работа «Определи вкус продукта». Игра «Приготовь блюдо».

Организация и гигиена питания (17ч)

Теоретическая часть.

Как правильно есть. Основные принципы гигиены питания. Игра-обсуждение «Законы питания». Игра «Чем не стоит делиться». Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.

Удивительные превращения пирожка. Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. Соревнование «Кто правильно покажет время?». Игра «Доскажи пословицу». Игра «Помоги Кате». Демонстрация удивительного превращения пирожка.

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Завтрак – обязательный компонент ежедневного меню, различные варианты завтрака. Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай-ка». Игра «Знатоки». Игра «Угадай сказку». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята». Составление меню завтрака.

Плох обед, если хлеба нет. Обед – обязательный компонент ежедневного меню, структура обеда. Игра «Угадай-ка». Игра «Советы хозяйшки». Игра «Лесенка с секретом». Составление меню обеда. **Полдник. Время есть булочки.** Знакомство с вариантами полдника. Значение молока и молочных продуктов. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Игра-демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко». Игра «Подбери рифму».

Пора ужинать. Ужин – обязательный компонент ежедневного меню, состав ужина. Игра «Объяснялки». Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд». Игра «Что можно есть на ужин». Составление меню ужина. Экскурсия в столовую.

Практическая часть.

Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Практическая работа «Секреты обеда». Экскурсия в столовую. Практическая работа «Как приготовить бутерброд».

Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (11ч)

Теоретическая часть.

Где найти витамины весной? Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Игра «Отгадай название». Игра «Отгадай мелодию». Игра «Вкусные истории».

Как утолить жажду... Значение жидкости для организма человека. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой». **Что надо есть, если хочешь стать сильнее.** Связь рациона питания с образом жизни. Высококалорийные продукты. Игра «Мой день». Игра «Меню спортсмена».

Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. Разнообразие фруктов, ягод, значение их для организма. КВН «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты».

Каждому овощу свое время. Разнообразие овощей, их полезные свойства. Игра-эстафета «Собираем урожай».

Практическая часть.

Практическое занятие «Праздник чая». Создание стенгазеты «Витаминная радуга». Практическая работа «Вершки-корешки».

Итоговое занятие (1ч)

Подведение итогов работы за год. Подготовка к отчетному выступлению «Волшебные чудеса науки».

4. Календарный учебный график

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия
<i>Разнообразие питания (8ч)</i>				
1.	7.09	Вводное занятие. Ознакомление с программой. Инструктажи ТБ.	1	групповая
2.	14.09	Знакомство с жителями «Улицы Сезам»	1	групповая
3.	21.09	Если хочешь быть здоров	1	групповая
4.	28.09	Самые полезные продукты	1	групповая
5.	05.10	Экскурсия в магазин	1	групповая
6.	12.10	На вкус и цвет товарищей нет	1	микрогрупповая, индивидуальная
7.	19.10	Кухни разных народов	1	групповая
<i>Организация и гигиена питания (17ч)</i>				
8.	26.10	Как правильно есть	1	групповая, микрогрупповая

9.	02.11	Гигиена питания	1	микрогрупповая, индивидуальная
10	09.11	Правила питания	1	микрогрупповая, индивидуальная
11	16.11	Удивительные превращения пирожка	1	групповая
12	23.11	Режим питания школьника	1	групповая
13	30.11	Рацион питания	1	микрогрупповая, индивидуальная
14	07.12	Завтрак	1	групповая
15	14.12	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	1	групповая микрогрупповая
16	21.12	Секреты обеда	1	групповая
17	28.12	Плох обед, если хлеба нет	1	групповая
18	11.01	Полдник. Время есть булочки	1	микрогрупповая
19	18.01	Экскурсия на хлебозавод	1	групповая
20	25.01	Путешествие по улице Правильного питания	1	групповая
21	01.02	Это удивительное молоко	1	групповая
22	08.02	Пора ужинать	1	групповая
23	15.02	Как приготовить бутерброды	1	микрогрупповая
24	22.02	Экскурсия в столовую. Блюда для завтрака, обеда, ужина.	1	групповая индивидуальная
<i>Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (10ч)</i>				
25	01.03	Где найти витамины весной?	1	групповая, микрогрупповая, индивидуальная
26	15.03	Если хочется пить	1	групповая
27	22.03	Мы не дружим с Сухомяткой	1	групповая
28	29.03	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	микрогрупповая
29	05.04	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	групповая
30	12.04	КВН «Овощи, ягоды, фрукты»	2	микрогрупповая
31	19.04			
32	26.04	Витаминные истории	1	групповая
33	03.05	Каждому овощу свое время	1	групповая
34	10.05	Витаминная радуга	1	микрогрупповая
35	17.05	Праздник урожая	1	групповая
<i>Итоговое занятие (1ч)</i>				
36	24.05	Итоговое занятие.	1	групповая

5. Формы аттестации

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<i>Входной контроль</i>		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их способностей	Тест
<i>Текущий контроль</i>		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности детей в обучении. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение
<i>Промежуточный контроль</i>		
В конце раздела, темы.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Наблюдение
<i>Итоговый контроль</i>		
В конце учебного года после окончания обучения по программе	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования общеобразовательной программы и методов обучения.	Защита творческого проекта

6. Оценочные материалы

Тест

Вопрос 1

Сколько раз в день надо принимать пищу школьнику твоего возраста?

- 3
- 4
- 5

Вопрос 2

Какой приём пищи должен быть более сытным?

- завтрак
- ужин

Вопрос 3

Через какое время после еды можно заниматься активными физическими упражнениями?

- сразу после приёма пищи
- через 1,5 часа
- через 30 минут

Вопрос 4

В чём нуждается организм человека?

- сладкой пище
- в витаминах
- в жирной пище

Вопрос 5

Какие продукты нельзя отнести к «Продуктам хорошего настроения»?

- мёд, фрукты
- квашеная капуста, зелень
- гамбургер, чипсы

Вопрос 6

Что полезно для здоровья?

- есть много солёной, жирной и острой пищи
- есть отварную пищу
- есть жареную пищу
- не переедать
- есть овощи и фрукты
- долго ничего не есть
- соблюдать правильный режим питания

Оценка результатов:

высокий уровень – правильно ответили на 6–5 вопросов

средний уровень - правильно ответили на 4–3 вопроса

низкий уровень - меньше 3 вопросов

7. Условия реализации программы

Учебные занятия проводятся в МБОУ «Школа №1» г.Богородска. Санитарно-гигиенические условия соответствуют требованиям СанПин. Для занятий с обучающимися по программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Учебный кабинет
2. Интерактивная доска Smart Board
3. Медиaproектор
4. Компьютер с выходом в Интернет
5. Аудио и видеоматериалы
6. Библиотечный фонд (энциклопедии, справочники, словари)

8. Список литературы

Список литературы для обучающихся:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп
2. Дэйнес К. Вопросы и Ответы о Еде. – М.: Робинс
3. Мириманова Е. Детям о питании. Невероятное путешествие по Нутриландии. – М.: Эксмо

Список литературы для педагога:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011, 80с.
2. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
3. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
4. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
5. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
6. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
7. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
8. Киселёва Г.Г., Ковалёв В.А. Как изучить состояние здоровья школьника?/ Начальная школа, 2007. - № 2
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО», 2006.
10. Павлова М.А. Дидактические игры, как средство формирования навыков здорового образа жизни. САРАТОВ 2006