

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа
№5 х.Восточный Советского округа»**

Принята на заседании
Методического (педагогического) совета
от «30» 08. 2023г
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ№5
х.Восточный
Б.М.Абдулминова
Приказ № 197 от «31» 08.2023г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально — гуманитарное**

« Разговор о правильном питании»

Возраст обучающихся:9-10 лет

Срок реализации: 1год

Автор составитель: учитель начальных классов

Велибекова Елена Владимировна

2023 – 2024учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» для 1-4 классов создана на основе Федерального образовательного государственного стандарта, авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких и в соответствии с Основной образовательной программой МОУ «СОШ №5 г. Восточный»

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным. Зачем нужна пища, знает каждый, о «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы он трудом не занимался. Еда — топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь правильно его использовать должен любой, особенно молодой человек. От того, как человек питается, зависят его здоровье, настроение, трудоспособность.

«Уметь питаться» ничего общего не имеет с утолением голода. Умение питаться предполагает разумное, умеренное и своевременное питание, то есть культуру питания. И этой очень непростой науке — культуре питания — необходимо учиться, учиться с малых лет, пока человек ещё не приобрёл болезней от неумеренного питания. Питание в школе выполняет оздоровительную роль и приучает детей к строгому режиму, закрепляя гигиенические навыки рационального приёма пищи. У некоторых родителей сформировалось негативное отношение к школьному питанию, поэтому они дают детям с собой бутерброды. Однако еда всухомятку, даже и высококачественная, менее полезна, чем горячая пища. Школьникам необходимо прививать навыки культурной еды, правильного поведения за столом. Умение есть аккуратно и красиво — одно из качеств культурного человека. Это важно как с эстетических позиций, так и с гигиенических, поскольку еда, принятая «с чувством, с толком, расстановкой», усваивается лучше. Ребёнок за едой не должен спешить, отвлекаться, ему следует внушить важность тщательного пережёвывания пищи: чем больше она измельчена, тем лучше переваривается и усваивается. Навыки культурного приёма пищи вырабатываются быстрее, если дети видят за столом те же действия, которым их учат. Пример аккуратной еды, правильного поведения за столом родителей — весьма эффективное средство обучения школьников. В последнее время в обществе остро встает проблема снижения уровня показателей здоровья детей и подростков. Реализация программы «Разговор о правильном питании» способствует воспитанию у учащихся культуры здорового питания.

Адресат программы внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 9-10 лет.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год 34 часа 1 раз в неделю.

Цель программы - формирование у обучающихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,
- воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы;

Форма организации занятий: кружок.

Формы организации деятельности:

- индивидуальные (составление пословиц, загадки, подготовка и представление сообщений, выполнение теста, рисунков, фотографий);
- фронтальные (анкетирование, объяснение, игры, просмотр презентации, физминутки, составлении таблиц, экскурсии и др.);
- коллективные (работа в парах и группах –участие в практических занятиях, инсценирование, работа со справочной литературой и т.д.

ОПИСАНИЕ МЕСТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности.

4 - класс – 34 занятия по 45 мин (1 раз в неделю) Понедельник 17.00 – 17. 45

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентирование в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки личностных ориентиров и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Оформление учебного плана

« Разговор о правильном питании» 4-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме « _____ » Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		

Календарно-тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании» 4-й год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.				Анкетирование родителей	1	Вводное занятие	Анкетирование родителей на собрании
2				Беседа, просмотр презентации	1	Какую пищу можно найти в лесу.	
3				просмотр презентации	1	Правила поведения в лесу	Тест в устной форме
4				беседа	1	Лекарственные растения	
5				просмотр презентации	1	Игра – приготовить из рыбы.	
6				просмотр презентации	1	Конкурсов рисунков» В подводном царстве»	Тестирование
7					1	Эстафета поваров	

8				просмотр презентации	1	Конкурс половиц поговорок	Конкурс рисунков «Крендельки да булочки»
9				просмотр презентации	1	Дары моря.	
10				просмотр презентации	1	Экскурсия в магазин морепродуктов	Викторина «Знатоки моря»
11				просмотр презентации	1	Оформление плаката «Обитатели моря»	
12				просмотр презентации	1	Викторина « В гостях у Нептуна»	
13				проект	1	Меню из морепродуктов	Анкетирование «Едим ли мы то, что следует есть?»
14				Проект «Моя пищевая тарелка»	1	Кулинарное путешествие по России.	
15				просмотр презентации	1	Традиционные блюда нашего края	
16				выполнение теста, рисунков	1	Практическая работа по составлению меню	Тестирование «Овощи и фрукты»
17				просмотр презентации	1	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	Тестирование «Вода в жизни человека»
18				просмотр презентации	1	Игра – проект « Кулинарный глобус»	Выставка рисунков «Мы за правильное питание!» Защита своей работы

19				выполнение теста, рисунков, фотографий	1	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	
20				Игра	1	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	
21				просмотр презентации	1	Составление недельного меню	
22				выполнение теста, рисунков, фотографий	1	Конкурс кулинарных рецептов	
23				просмотр презентации	1	Конкурс « На необитаемом острове»	Практическая работа «Определи вкус продукта»
24				выполнение теста, рисунков, фотографий	1	Как правильно вести себя за столом	
25				беседа, просмотр презентации	1	Практическая работа	Конкурс рисунков «Самое полезное блюдо»
26				просмотр презентации	1	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	
27				выполнение теста, рисунков	1	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	
28				просмотр презентации	1	Накрываем праздничный стол	
29					1	Кухни разных народов	

30				беседа, просмотр презентации	1	Традиционные блюда России	
31					1	Традиционные блюда Кавказа	
32				беседа, просмотр презентации	1	Проект	
33				беседа, просмотр презентации	1	Проект	
34					1	Подведение итогов	Оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Литература:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с