

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Ардатовская средняя школа №1"

Утверждена
Приказом МБОУАСШ №1
от 4.09.2023 №309/1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности

«Разговор о правильном питании»

Возраст учащихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год.

Составитель: Филина Е.Л.

Ардатов, 2023- 2024 учебный год

Оглавление

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Направленность	3
1.3. Новизна и актуальность программы	3
1.4. Цели и задачи программы	4
1.5. Содержание программ	4
1.6. Сроки реализации программы, возраст детей	5
1.7. Планируемые результаты	6

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно учебный график	7
2.2. Условия реализации программы	8
2.3. Методическое обеспечение программы	
2.4. Формы аттестации	11
2.5. Принципы реализации	12
2.6. Участие родителей в реализации программы	14
2.7. Список литературы	15

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка.

Для реализации программы используются учебно-методические комплекты авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой, включающие в себя рабочую тетрадь для учащихся, методическое пособие для учителей и родителей. В учебно-методический комплект, для первой части программы, дополнительно включены плакаты и брошюры для родителей.

Направленность программы социально-гуманитарная

Выбор содержания программы не случаен, ведь правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье человека. Программа ориентирована на детей 7 – 8 лет (младших школьников).

Новизна, актуальность программы.

Важная роль по формированию здорового образа жизни отведена программе: «Разговор о правильном питании».

Содержание программы воспитывает культуру питания, навыки гигиены, формирование представлений о здоровье.

- 1.** Изучаем теоретические сведения о пользе правильного питания, развиваем практические умения, которые необходимы в жизни для сохранения здоровья. Большую просветительную работу по правильному питанию проводим с родителями, привлекаем в работу общественность и специалистов.
- 2.** Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. По результатам исследования специалистов, только 20% родителей знают о важности правильного питания детей. Родители знакомятся с основными принципами правильного питания, стараются организовать здоровое питание в семье. Основная задача учителя - сделать родителей своими союзниками.
- 3.** Данная программа реализуется в соответствии с «Концепцией государственной политики в области здорового питания населения РФ» управлением специального образования при Министерстве образования России.

4. Программа решает задачу сотрудничества в семье, семье и школы, школы и общественности. Также задачи по укреплению и сохранению здоровья детей.

Педагогическая целесообразность

Данная программа педагогически целесообразна, т. к. правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье человека. Успешное обучение и воспитание детей зависит от состояния здоровья учащихся.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, преимущественно носящие активный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Цель: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Задачи:

- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у младших школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение учащимися практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование 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.

Предполагаемые результаты освоения программы

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности курса, 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
- Учится 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
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

Содержание программы

Программа включает в себя 4 раздела, освещающих наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста:

1. Если хочешь быть здоров.
2. Давайте узнаем о продуктах. Витамины.
3. Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.
4. Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах – волшебниках.

Сроки реализации программы: 1 год (1класс). Программа рассчитана на 36 часов в год, т.е. 1 час в неделю. Программа рассчитана для детей 1 класса, 7-8 лет.

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

1. Правильное, здоровое питания в семьях учащихся.
2. Осознание родителями значения для здоровья правильного питания.
3. Охрана здоровья и организация здорового образа жизни.
4. Выполнение санитарно-гигиенических норм и правил.
5. Информирование о правильном питании учащихся в школе.

Диагностика

1. Педагогическое наблюдение
2. Педагогический анализ результатов опроса, анкетирования, тестирования,
3. Участие воспитанников в мероприятиях: праздниках, викторинах, и т.д.

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания, как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания.

Методическое обеспечение программы

Наиболее распространенными формами и методами реализации программы это игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы. В программе ребёнку предлагается множество интересных игр. В них ребенок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Малыши в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;
- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Формы аттестации

- Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:
 - - входящий контроль (сентябрь)
 - -текущий контроль (в течение всего года)
 - - промежуточный контроль (январь)
 - - итоговый контроль (май)
- тестирование

Принципы реализации программы.

Реализация программы невозможна также без следующих принципов. Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.

Принцип сознательности - нацеливает на формирование глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека, к процессу познания. Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.

Принцип активности - предполагает в учащих­ся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.

Принцип формирования ответственности у учащих­ся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

Принцип связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать учащих­ся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

Участие родителей в реализации программы.

1. Для реализации программы необходима помощь родителей. Для них проводится беседа, на которой раскрываются цели и задачи данной программы.
2. Цель педагога – убедить родителей в необходимости реализации данной программы в полном объеме.
3. Папы и мамы становятся участниками данной программы, они помогают составлять меню, готовят с детьми новые блюда из полезных продуктов, участвуют в соревнованиях между семьями, в праздниках.
4. Для родителей и детей проводятся конкурсы, праздники, соревнования, с целью - заинтересовать детей в правильном питании. Например: «Праздник урожая», « Самая вкусная каша», кроссворд «Сухофрукты», загадки, раскраски.
5. Для реализации программы привлекаются старшеклассники, повар, медицинский работник, с выступлениями перед детьми. Примерные темы: «О пользе хлеба», «Гигиена», « Из чего варят каши?», старшеклассники могут предложить игры, например «Путешествие по улице Правильного питания», ведутся дневники в течение недели.
6. В конце года обучения родителям предлагается анкета. Учителем составляется мониторинг эффективности программы «Разговор о правильном питании».

Литература:

1. Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь для школьников./М. Безруких, Т. Филиппова.- М. ОЛМА Медиа Групп, 2009.- 71 с.
2. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя./ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева.- М. ОЛМА Медиа Групп, 2009.- 75 с.
3. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя./ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева.- М. ОЛМА Медиа Групп, 2007.- 75.
4. Формула правильного питания. Рабочая тетрадь для школьников./ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева.- М. ОЛМА Медиа Групп, 2007.- 78 с.
5. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь для школьников./ М.М. Безруких, Т. А. Филиппова.- М. ОЛМА Медиа Групп, 2009.- 72 с.

Источники: <http://www.slavkrug.org/rabochaya-programma-i-ktp-po-vneurochnoj-deyatelnosti-razgovor-o-pravilnom-pitanii-1-4-klass/>,
<http://rudocs.exdat.com/docs/index-349622.html>

Условия реализации программы.

Сроки реализации программы: 1 год (1класс). Программа рассчитана на 36 часов в год, т.е. 1 час в неделю. Программа рассчитана для детей 1 класса, 7-8 лет.

№	Тема занятия	Содержание и форма занятия	Кол-во часов	
			3	4
1. Если хочешь быть здоров.		Общие сведения о питании и приготовлении пищи	3	4
1	Введение. Если хочешь быть здоров.	Беседа. Рассказ о продуктах питания. Рисование.	1	
2	Поговорим о пище. Из чего состоит наша пища.	Исследование. Опыт		1
3	Полезные и вредные привычки.	Беседа по теме. Игра.	1	
4	Самые полезные продукты.	Игра. Выбор полезных продуктов		1
5	Как правильно составить свой рацион питания.	Путешествие в пустыню Обзор. Практическая работа «Составление меню». Игра.		1
6	Как готовят пищу.	Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи»	1	1

2. Давайте узнаем о продуктах		Витамины	9	8
7	Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. Блюда из зерна.	Исследование «Получение муки и крупы из зерна». Путешествие по дороге «Хлебной». Игра.	1	1
8	Хлеб – всему голова.	Исследование «Ценность зёрнышка». Практическая работа «Приготовление бутерброда». Рисунки.	1	2
9	Молоко и молочные продукты.	Беседа о производстве молока. Игра.	1	1
10	Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.	Рассказ «Дары моря». Просмотр видеофильма.	1	
11	Мясо и мясные блюда.	Рассказ, беседа, игра-конкурс.	1	
12	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало.	Рассказ, видеофильм, игра, анкета.	1	
13	Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи.	Рассказ, исследование, игра.	1	
14	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	Рассказ, исследование, загадки, раскрашивание. Практическая работа «Приготовление салатов».		2
15	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	Рассказ, загадки, рисунки.	1	
16	Всякому овощу – своё время. Дары леса.	Беседа, загадки, кроссворд.	1	
17	Где найти витамины зимой и весной.	Исследование, рассказ. Опыт (выращивание лука). Приготовление		2

		салата.		
3. Поговорим о правилах этикета.		Культура и гигиена питания.	2	4
18	Как правильно есть. Режим питания.	Рассказ. Игра. Анкетирование. Ведение дневника «Что ел сегодня»	1	
19	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	Рассказ. Ролевая игра «Правила этикета». Практическая работа «Сервировка стола».	1	
20	Как правильно вести себя за столом.	Игра, конкурс рисунков по теме.		1
21	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой	Рассказ. Исследование. Практическая работа «Сервировка стола»		1
22	Вредные и полезные привычки в питании.	Исследование. Игра.		1
23	Как правильно есть рыбу.	Рассказ. Практическая работа.		1
4 . Из истории русской кухни.		Поговорим о кулинарных волшебниках.	3	3
24	Щи да каша – пища наша.	Рассказ. Игра.	1	
25	Что готовили наши прабабушки.	Исследование.		1
26	Народные праздники, их меню и здоровье.	Рассказ. Исследование. Составление меню.	1	
27	Кулинары, повара – волшебники.	Встреча с поварами. Исследование.		1
28	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение.	Праздник – отчёт по теме.		1
29-33	Резерв		1	

	ИТОГО	37	18	19
--	-------	----	----	----