

Ардатовский муниципальный район  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ардатовская средняя школа №1»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол №14 от 24 августа 2017 г .

Утверждена приказом  
директора школы  
№ 206/1 от 1.09. 2017 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Разговор  
о правильном питании»**

для детей 7-8 лет, срок реализации 1 год.

Составитель: Филина Е.Л.

Воспитатель, 1 категория

Ардатов, 2017 год

## Оглавление

1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность	
1.2. Новизна и актуальность программы	
1.3. Педагогическая целесообразность	
1.4. Цели и задачи программы	
1.5. Сроки реализации программы, возраст детей.	
1.6. Ожидаемые результаты и способы определения результативности.	
2. Учебно-тематический план	7
3. Содержание программы	10
4. Методическое обеспечение программы	10
5 . Список литературы	11

### **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-педагогическая

Выбор содержания программы не случаен, ведь правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье человека. Программа ориентирована на детей 6 – 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, семьи 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.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

- **Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:
- формировать и удерживать учебную задачу, применять установленные правила;
- осуществлять поиск и выделение информации;
- оформлять свои мысли в устной форме, слушать и понимать речь других; 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;
- 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;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **Предметные результаты:**

- полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- дети смогут оценить и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- научатся самостоятельно оценивать свой рацион с точки зрения его адекватности и соответствия требованиям здорового образа жизни;
- получат дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
- приобретут дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

**Сроки реализации программы:** 1 год .

**Форма и режим занятий.** Программа рассчитана на 36 часов в год, т.е. 1 час в неделю. Программа рассчитана для детей 1 класса, 7-8 лет.

Преимущество курса заключается в том, что его 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.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка самостоятельную или в коллективе.

В качестве организации занятий используются следующие формы:

- сюжетно-ролевые игры;
- чтение по ролям;

- рассказ по картинкам;
- выполнение самостоятельных заданий;
- игры по правилам — конкурсы, викторины;
- мини-проекты;
- совместная работа с родителями.

Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — непереносимое условие для успешной реализации задач программы.

#### Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания)
- Объяснительно-иллюстративный.

#### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

*В результате изучения* программы младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

#### **Диагностика**

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

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- входящий контроль (сентябрь)
- текущий контроль (в течение всего года)
- промежуточный контроль (январь)
- итоговый контроль (май)

### Учебно-тематический план.

№	Тема занятия	Содержание и форма занятия	Кол-во часов	
<b>1. Если хочешь быть здоров.</b>		<b>Общие сведения о питании и приготовлении пищи</b>	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 Обжор. Практическая работа «Составление меню». Игра.		1
6	Как готовят пищу.	Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи»	1	1
<b>2. Давайте узнаем о продуктах</b>		<b>Витамины</b>	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	1	2

		зёрнышка». Практическая работа «Приготовление бутерброда». Рисунки.		
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 салата.		2
<b>3. Поговорим о правилах этикета.</b>		<b>Культура и гигиена питания.</b>	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
<b>4 . Из истории русской кухни.</b>		<b>Поговорим о кулинарных волшебниках.</b>	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	
	<b>ИТОГО</b>		36	18

### **Содержание изучаемого курса.**

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

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

### **Методическое обеспечение программы**

1. Гербарии растений
2. Муляжи овощей, фруктов, грибов
3. Плакаты
4. Мультимедийный проектор
5. Компьютер

### **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>