Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Ботовская школа»



|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено:  Педсовет от 31.08.23 № 1 | Утверждено:    Приказ от 31.08.2022 № 355  Директор школы:\_\_\_\_\_\_\_\_Т.А. Крупнова |

**Дополнительная**

**общеразвивающая программа**

**социально-гуманитарной направленности**

**«Разговор о правильном питании»**

Срок обучения: 2 года

Социальный педагог: Беляева Е.В.

2023– 2024 учебный год

**Пояснительная записка**

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым».

Ж.-Ж. Руссо

Рабочая программа по дополнительному образованию «Разговор о правильном питании» составлена с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; планируемых результатов начального общего образования.

В основе программы лежит авторская программа Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании».

**Общая характеристика курса**

За последние годы школа очень изменилась. И новое современное оборудование, и новые технологии и многое другое. Это облегчает труд педагога и делает обучение детей интересным и доступным. Но ничто не заменит общение педагога с детьми. Учитель постоянно ведёт с ребятами разговор о школе, в которую бы они ходили с радостью. Дети мечтают о радостной школе, а мы мечтаем, чтобы дети были, прежде всего, здоровы.

Главной задачей воспитания мы считаем 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. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

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 в сухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями (беседы, анкетирование) должна предшествовать непосредственной работе по программе.

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.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать 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.

*Преимущество 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.

**Цель и задачи программы**

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

***Образовательные задачи:***

1. развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
2. формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
3. расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
4. развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
5. пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

***Воспитательные задачи:***

1. развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
2. развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

***Развивающие задачи:***

1. развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
2. развитие самостоятельности, самоконтроля;
3. развитие коммуникативности;
4. развитие творческих способностей.

**Место курса в учебном плане**

Программа курса «Разговор о правильном питании» адресована учащимся начальной школы и рассчитана на 2 года. Для детей 7-8 летзанятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут. Всего 33 часа в год. Для детей 8-9 лет – 34 часа в год.

**Ценностные ориентиры содержания курса**

Одним из результатов обучения программе «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

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

Ценность добра и истины – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

Ценность семьи **–** понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

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

Ценность социальной солидарности **–** обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

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.

**Формы и методы обучения**

В качестве организации занятий в программу внесены *различные формы:* экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм.

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

**Планируемые результаты освоения курса**

***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.

**Планируемые результаты 1-го года обучения**

**Ученики должны знать:**

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

**Ученики должны уметь:**

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

**Планируемые результаты 2-го года обучения**

**Ученики должны знать:**

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

**Ученики должны уметь:**

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

**Способы проверки результатов освоения программы**

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов, праздников.

**Содержание программы 1 года обучения**

**Раздел I. Разнообразие питания (6 часов)**

**Если хочешь быть здоров.** Сказка о здоровом питании(презентация). Рассуждения обучающихся, что значит быть здоровым человеком.

**Самые полезные продукты.** Какие продукты полезны и необходимы человеку? Полезные продукты среди любимых блюд (практическая работа). Анкетирование «Полезные привычки». Экскурсия в магазин. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». 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. Практическая работа «Определи вкус продукта». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?» Игра «Приготовь блюдо».

**Раздел II. Организация и гигиена питания (17 часов)**

**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?». Тест. 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». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». 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 «Секреты обеда». Игра «Советы хозяюшки». Игра «Лесенка с секретом». Составление меню обеда. Экскурсия на хлебозавод.

**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.

**Раздел III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (10 часов)**

**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 сухомяткой». Игра «Праздник чая».

**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». Стенгазета «Витаминная радуга».

**Каждому овощу свое время.** Разнообразие овощей, их полезные свойства. Игра-соревнование «Вершки-корешки». Игра-эстафета «Собираем урождай».

**Содержание программы 2 года обучения**

**Тема 1. Если хочешь быть здоровым (1 час)**

Знакомство с героями программы. Изготовление поделок из природного материала (бумаги)

**Тема 2. Самые полезные продукты (3 часа)**

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день. Правила хранения продуктов.

**Тема 3. Как правильно есть. (4 часа)**

Гигиена питания. Режим питания. Понятие - рациональное питание.

**Тема 4. Удивительное превращение пирожка (2 часа)**

Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьников.

**Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2 часа)**

Ежедневное меню. О кашах. Правила приготовления каши.

**Тема 6. Плох обед, если хлеба нет (2 часа)**

О хлебе и его качествах. История хлеба. Полезный хлеб для здоровья.

**Тема 7. Время есть булочки (2 часа)**

Пищевая ценность молока и молочных продуктов.

**Тема 8. Пора ужинать (2 часа)**

Правильный выбор продуктов для ужина. Виды ужинов.

**Тема 9. Где найти витамины весной (2 часа)**

Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Как сохранить витамины в овощах и фруктах.

**Тема 10. Как утолить жажду (1 час)**

Вода — важнейшая составная часть человеческого организма.

Значении жидкости для организма человека. О пользе сока и холодных

фруктово-ягодных напитков.

**Тема 11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2 часа)**

Высококалорийные продукты питания. О связи рациона питания и

образа жизни человека. Меню спортсмена.

**Тема 12 . Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (5 часов)**

Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ, их значение для организма. Пищевая ценность яблок и груш.

Непростая судьба абрикоса. Интересные истории фруктов.

**Тема 13. Каждому овощу своё время (6 часов)**

Как картофель «завоевал Россию». Загадка на сковороде. Туранский салат.

Витамины в бочке. Зимний салат «Фантазия». Тыква и кабачки на вашем

столе.Опасные горошины. Горошек по-французски. Приглашение к столу:

напиток «Весенний». Огуречный коктейль. Покаянный овощ (из рассказа

летописца). Лекарство из редьки.

**Календарно-тематическое планирование 1 год обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Тема** |
| **Раздел I. Разнообразие питания (6 часов)** | |
|  | Вводное занятие. «Сказка о здоровом питании» |
|  | Если хочешь быть здоров |
|  | Самые полезные продукты |
|  | Экскурсия в магазин |
|  | Удивительные превращения пирожка. |
|  | Какие правила я выполняю. |
|  | Кто жить умеет по часам. |
|  | Кухни разных народов |
| **Раздел II. Организация и гигиена питания (17 часов)** | |
|  | Как правильно есть |
|  | Гигиена питания |
|  | Правила питания |
|  | Режим питания школьника |
|  | Рацион питания |
|  | Завтрак |
|  | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? |
|  | Практическое занятие. |
|  | Секреты обеда |
|  | Плох обед, если хлеба нет. |
|  | Практическое занятие |
|  | Полдник. Время есть булочки |
|  | Практическое занятие |
|  | Это удивительное молоко |
|  | Практическое занятие. |
|  | Пора ужинать |
|  | На вкус и цвет товарищей нет |
|  | Как утолить жажду |
|  | Что помогает быть сильными ловким |
|  | Что надо есть, если хочешь стать сильнее |
| **Раздел III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (10 часов)** | |
|  | Где найти витамины весной? |
|  | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты |
|  | Витаминные истории |
|  | Каждому овощу свое время |
|  | Витаминная радуга |

**Календарно - тематическое планирование 2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы программы**  **и темы учебных занятий** | **Число часов** | | **Дата проведения** | |
| **Теория** | **Практика** | **По плану** | **Фактич.** |
| **Тема 1. Если хочешь быть здоровым (1 ч.)** | | | | | |
| 1.1 | Знакомство с героями. | 1 |  |  |  |
| **Тема 2. Самые полезные продукты (3 ч.)** | | | | | |
| 2.1 | Полезные и вредные продукты. «Карлсон в магазине» | 1 |  |  |  |
| 2.2 | «О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное» |  | 1 | . |  |
| 2.3 | Тест «Самые полезные продукты» | 1 |  |  |  |
| **Тема 3. Как правильно есть (4 ч.)** | | | | | |
| 3.1 | «Рациональное питание» | 1 |  |  |  |
| 3.2 | «На бабушкином дворе» |  | 1 |  |  |
| 3.3 | «Гигиена питания» | 1 |  |  |  |
| 3.4 | «Законы питания». К.И.Чуковский «Барабек» |  | 1 |  |  |
| **Тема 4.Удивительные превращения пирожка (2 ч.)** | | | | | |
| 4.1 | Соблюдение режима питания | 1 |  | . |  |
| 4.2 | Типовой режим питания школьников. |  | 1 |  |  |
| **Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2 ч.)** | | | | | |
| 5.1 | Завтрак. «Вот это каша – пища наша» | 1 |  |  |  |
| 5.2 | Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша». Изготовление плакатов. |  | 1 |  |  |
| **Тема 6. Плох обед, если хлеба нет (2 ч.)** | | | | | |
| 6.1 | Обед. «Соберём венок»  Пословицы о хлебе. | 1 |  |  |  |
| 6.2 | О хлебе. «Секреты обеда» |  | 1 |  |  |
| **Тема 7. Время есть булочки (2ч.)** | | | | | |
| 7.1 | Полдник. «Молочные реки» | 1 |  |  |  |
| 7.2 | «Это удивительное молоко». «Знатоки молока» |  | 1 |  |  |
| **Тема 8. Пора ужинать (2 ч.)** | | | | | |
| 8.1 | Ужин. «Сколько ужинов бывает» | 1 |  |  |  |
| 8.2 | «Что можно есть на ужин». «Как приготовить бутерброды» |  | 1 |  |  |
| **Тема 9. Где найти витамины весной (2 ч.)** | | | | | |
| 9.1 | Витамины. Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека | 1 |  |  |  |
| 9.2 | «Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму. |  | 1 |  |  |
| **Тема 10. Как утолить жажду (2 ч.)** | | | | | |
| 10.1 | Вода и её значение в жизни человека. | 1 |  |  |  |
| 10.2 | «Из чего готовят соки» |  | 1 |  |  |
| **Тема 11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее (1 ч.)** | | | | | |
| 11.1 | Высококалорийные продукты для организма. «Меню спортсмена» | 1 |  |  |  |
| **Тема 12. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (5ч.)** | | | | | |
| 12.1 | Ягоды, фрукты. Их значение для организма | 1 |  |  |  |
| 12.2 | В день по яблоку- и врач не нужен. |  | 1 |  |  |
| 12.3 | КВН «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты» |  | 1 |  |  |
| 12.4 | О грушах на любой вкус. Рисуем фрукты. | 1 |  |  |  |
| 12.5 | Непростая судьба абрикоса.  Десертные напитки. |  | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Тема 13. Каждому овощу своё время (6ч.)** | | | | | |
| 13.1. | Как картофель « завоевал  Россию» | 1 |  |  |  |
| 13.2  13.3  13.4  13.5.  13.6 | Капуста капусте рознь.  Витамины в бочке.  Тыква и кабачки на нашем  столе.  Со времён царя Гороха и до  наших дней.  Овощ, которому всякий рад.  Золотая редька. | 1  1 | 1  1  1 |  |  |
|  | **ИТОГО: 34 часа** | **17** | **18** |  |  |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

***Литература.***

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. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Режим учёбы и отдыха ослабленных детей./ Начальная школа, 2007. - № 9

Павлова М.А. Дидактические игры, как средство формирования навыков здорового образа жизни. САРАТОВ 2006

***Технические средства обучения:***

* мультимедийный проектор, DVD-плееры, МРЗ-плеер;
* компьютер с учебным программным обеспечением;
* музыкальный центр;
* демонстрационный экран;
* магнитная доска;
* цифровой фотоаппарат;
* сканер, ксерокс и цветной принтер;
* специализированные цифровые инструменты учебной деятельности (компьютерные программы);