

## «Разговор о здоровье и правильном питании».

### Пояснительная записка.

Программа учебного курса внеурочной деятельности ориентирована на достижение планируемых результатов освоения ФГОС НОО, ФООП НОО МКОУ СОШ № 7 г. Слободского, на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания Школы.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания. Только систематическая работа в данном направлении может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно усовершенствовать структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания.

Одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

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

**Целью программы** является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Пищевые привычки формируются с детства, у взрослого человека их очень сложно изменить, поэтому так важно сформировать у детей правильное пищевое поведение. Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах здорового питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков здорового питания;
- информирование школьников 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 детей, их интересов и познавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Программа **«Разговор о здоровье и правильном питании»** предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей.

Одно из важнейших условий эффективного проведения программы— поддержка родителей. Поэтому в **«Разговор о здоровье и правильном питании»** часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин, создании проектов.

**Новизна программы** заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Программа **«Разговор о здоровье и правильном питании»** построена в соответствии с **принципами**:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях своей страны.

Важность преподавания курса внеурочной деятельности **«Разговор о здоровье и правильном питании»** для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа **«Разговор о здоровье и правильном питании»** изучается с 1 по 2 класс 1 час в неделю: 1 класс -33 часа, 2 класс – 34 часа.

Значимую часть составляют экскурсии и практические занятия. Программа предусматривает проведение внеклассных занятий, работы детей в группах, парах, индивидуальную работу, работу с привлечением родителей. Проектная деятельность включает проведение опытов, наблюдений, экскурсий, викторин, КВНов, встреч с интересными людьми, соревнований и т.д. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

Программа рассчитана на детей 6,6-10 лет. В учебные группы принимаются все желающие без специального отбора.

Основными формами деятельности обучающихся при изучении курса **«Разговор о здоровье и правильном питании»** являются: чтение и обсуждение литературы; экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия; встречи с интересными людьми; практические занятия; творческие домашние задания; конкурсы(рисунков, рассказов, рецептов); сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; мини-проекты; совместная работа с родителями.

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования. Тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, представлений мини-проектов. В том числе: оформление выставок работ учащихся в классе, школе; участие в конкурсах; оформление стенда «Мы – за здоровое питание».

Прогнозируемые результаты освоения программы. В результате изучения программы **«Разговор о здоровье и правильном питании»** 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.

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.

### **Содержание программы**

В программу курса включены следующие разделы:

**1 раздел:** Разнообразие питания

**2 раздел:** Гигиена питания и приготовления пищи

**3 раздел:** Этикет

**4 раздел:** Рацион питания

**5 раздел:** Из истории русской кухни.

#### **Разнообразие питания**

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко

используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Викторина «Чипполино и его друзья».

### **Гигиена питания и приготовление пищи**

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

### **Этикет**

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. За что мы скажем поварам спасибо. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.

### **Рацион питания**

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

### **Из истории русской кухни**

Народные праздники, их меню. Особенности национальной кухни. Где и как готовят пищу. Как питались на Руси и в России? Необычное кулинарное путешествие. Бабушкины рецепты.

## **Планируемые результаты.**

**Личностные результаты**, формируемые при изучении содержания данного курса:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

**Метапредметные результаты**, формируемые при изучении содержания данного курса:

### **Коммуникативные УУД**

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

- умение учитывать разные мнения и понимание возможности существования у людей различных точек зрения;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

### **Регулятивные УУД.**

- понимание и сохранение учебной задачи;
  - понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
  - планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
  - принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
  - самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **Познавательные УУД.**

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые);
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений.

### **Предметные результаты:**

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

**Формы и методы реализации программы:** носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения. Задания

ориентированы на творческую работу ребенка самостоятельную или в коллективе.

В качестве организации занятий используются: сюжетно-ролевые игры, экскурсии, практические работы, выполнение самостоятельных заданий, игры, конкурсы и викторины, мини-проекты, беседы, просмотр видеофильмов, совместная работа с родителями.

**Тематическое планирование** по предмету составлено с учетом целевых приоритетов духовно – нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированных в Программе воспитания МКОУ СОШ № 7 г. Слободского:

-гражданское воспитание, патриотическое воспитание, духовно–нравственное воспитание, эстетическое воспитание, физическое воспитание и формирование здоровья и эмоционального благополучия, трудовое воспитание, экологическое воспитание, ценности научного познания;

-привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.

## **Тематическое планирование**

### **1 класс**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	Разнообразии питания	<b>5</b>
<b>2</b>	Гигиена питания и приготовления пищи	<b>15</b>
<b>3</b>	Этикет	<b>5</b>
<b>4</b>	Рацион питания	<b>5</b>
<b>5</b>	Из истории русской кухни.	<b>3</b>
	<b>Итого</b>	<b>33</b>

## **Тематическое планирование**

### **2 класс**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	Разнообразии питания	<b>5</b>
<b>2</b>	Гигиена питания и приготовления пищи	<b>15</b>
<b>3</b>	Этикет	<b>5</b>
<b>4</b>	Рацион питания	<b>6</b>
<b>5</b>	Из истории русской кухни.	<b>3</b>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

## **Предполагаемые результаты 1-го года обучения.**

Ученики должны знать:

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

После первого года обучения ученики должны уметь:

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

## **Предполагаемые результаты 2-го года обучения.**

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После второго года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

## **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения программы «Разговор о здоровье и правильном питании»**

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

- 1) гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
  - 2) изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;
- Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (компьютер, медиапроектор и др.) Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Здоровое питание».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Здоровое питание» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Здоровое питание», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Здоровое питание», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего *набор энциклопедий для младших школьников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

**Список литературы, рекомендованный педагогам для освоения данного вида деятельности.**

1. Методическое пособие для учителя.«Разговор о здоровье и правильном питании» (М.М. Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова. М: Абрис, 2019. — 80 с.)
2. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. — М., 2002. — 414 с.
3. Этикет и сервировка праздничного стола. — М., 2002. — 400с.
4. Губанов И. А. Энциклопедия природы России. Пищевые растения. — М.: АБФ, 1996. — 556 с.
5. Ермаков Б. С. Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники). Справочное пособие. — М.: Экология, 1992. — 159 с.
6. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. — СПб., 1998. — 260 с.

**Список литературы, рекомендованный учащимся, для успешного освоения данной программы.**

1. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о здоровье и правильном питании» для детей 6-8 лет. М.М. Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова. М: Nestle 2019)

**Интернет – ресурсы:**

1. [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)