

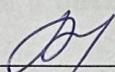
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Балтасинская гимназия» Балтасинского муниципального района

«Рассмотрено»

на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 23 августа 2024 г.

«Согласовано»

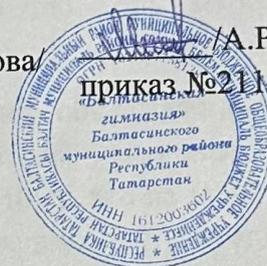
Зам. Директора по ВР

 /Р.В. Шакирова

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Балтасинская гимназия»

 /А.Р. Миннемуллин/
приказ № 211 от 23 августа 2024г.



Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей деятельности
духовно-нравственного направления
«Разговор о правильном питании»
Возраст детей: 7-8 лет

Составитель: Хакимова Наргиза Ниязовна
учитель начальных классов

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 2 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно - нравственного развития и воспитания личности гражданина России, требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования.

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.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

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

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое –нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

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 рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- 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;

Общая характеристика программы

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

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

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

культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

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, как своей страны, так и других стран.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности □ любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций

народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность
российского общества

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность
российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества,
народа, представителя страны и государства.

Содержание программы

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

2 модуль "Две недели в лагере здоровья"

разнообразии питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий
яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и
плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

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

Календарно – тематическое планирование

«Разговор о правильном питании» 34 часа, 1 час в неделю, 34 учебные недели.

№ п/п	Название раздела, тема урока	Дата		Примечание
		план	факт.	
1.	Вводное занятие. Что я знаю о питании.	2.09		
		6.09		
2	Давайте познакомимся!	9.09		
		13.09		
3	Из чего состоит наша пища.	16.09		
		20.09		
4	Дневник здоровья Пищевая тарелка	23.09		
		27.09		
5	Что нужно есть в разное время года.	30.09		
		4.10		
6	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	7.10		
		11.10		
7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	14.10		
		18.10		
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	21.10		
		25.10		
9	«Пищевая тарелка» спортсмена	8.11		
		11.11		
10	Где и как готовят пищу.	15.11		
		18.11		
11	Где и как готовят пищу.	22.11		
		25.11		
12	Где и как готовят пищу.	29.11		
		2.12		
13	Как правильно накрыть стол.	6.12		
		9.12		
14	Как правильно накрыть стол	13.12		

	(практикум)	16.12		
15	Молоко и молочные продукты.	20.12 23.12		
16	Молоко и молочные продукты.	27.12		
17	Кто работает на ферме?	10.01 13.01		
18	Блюда из зерна.	17.01 20.01		
19	Блюда из зерна.	24.01 27.01		
20	Блюда из зерна.	31.01 3.02		
21	Какую пищу можно найти в лесу.	0.02 10.02		
22	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес.	14.02 17.02		
23	Что и как приготовить из рыбы.	21.02 24.02		
24	Что и как приготовить из рыбы.	28.02 3.03		
25	Дары моря.	7.03 10.03		
26	Дары моря.	14.03 17.03		
27	Кулинарное путешествие по России	21.03 7.04		
28	Кулинарное путешествие по России	4.04 14.04		
29	Кулинарное путешествие по России	11.04		

		21.04		
30	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	18.04 28.04		
31	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	25.04 5.05		
32	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	2.05 12.05		
33	Как правильно вести себя за столом.	16.05 19.05		
34	Как правильно вести себя за столом.	23.05 26.05		