

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Айшинская средняя общеобразовательная школа
Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «29» августа 20 24 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор Айшинской СОШ
Зиатдинова Г.Р.
«29» августа 20 24 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально – педагогической направленности
«Разговор о правильном питании»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:

Хмельницкая Наталья Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» имеет социально-педагогическую направленность.

Актуальность программы:

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают общественные 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. Следственно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Отличительные особенности программы:

Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни через проектную деятельность. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Адресат программы: программа «Разговор о правильном питании» реализуется с 1 по 4 класс.

Формы обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Общий объем учебного времени составляет 135 часов (33 недели в 1 классе и по 34 недели во 2-4 классах, по 1 часу в неделю).

Педагогическая целесообразность:

В результате изучения курса «Разговор о 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;
- 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.

Практическая значимость.

Курс «Разговор о 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 трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

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

Ведущие теоретические идеи.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Цель: осознание учащимися здоровья как главной человеческой ценности, воспитание у детей культуры питания, понимание сущности здоровья и здорового образа жизни.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

Образовательные:

- формирование и развитие представления детей 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;
- информирование детей 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;
- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Развивающие:

- развить креативное мышление и пространственное воображение обучающихся.
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Воспитательные:

- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- поддержать умение работы в команде;
- способствовать развитию навыков

Принципы отбора содержания.

Программа построена на основе следующих **принципов:**

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);

Основные формы и методы:

- рассматривание рисунков, фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- моделирование и анализ ситуаций;
- рассказы, беседы, анкетирование;
- сюжетно – ролевые игры;
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- игры по правилам – конкурсы, викторины;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Планируемые результаты:

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуации 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
- Учиться 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
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы

- Определять последовательность действий

Формы подведения итогов реализации программы:

Защита проектов, составление книги рецептов, агитбригада.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. Программа разработана на основе:

Конвенции по правам ребёнка;

СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);

Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения;

Материально-технические условия:

- кабинет, соответствует санитарным нормам СанПин.
- проектор, ноутбук, программное обеспечение.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Разговор о правильном питании»

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие каждую неделю.

№	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
1	Разнообразие питания	5	5	5	5	20
2	Гигиена питания и приготовление пищи	10	12	12	14	48
3	Этикет	5	5	5	3	18
4	Рацион питания	5	5	5	5	20
5	Из истории русской и татарской кухни	5	5	5	5	20
6	Вредные и полезные привычки, здоровый образ жизни	3	3	3	3	12
		33	35	35	35	138

Разнообразие питания (20 ч)

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. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. 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 (18 ч)

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. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (20 ч)

Молоко и молочные продукты. 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. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской и татарской кухни (20ч)

Вредные и полезные привычки, здоровый образ жизни (12 ч)

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

1 класс

п/п	Содержание занятия	Всего часов	Форма организации	план	факт
1	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Составление и разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики.	1	беседа		
2	Из чего состоит наша пища	1	беседа		
3	Полезные и вредные привычки	1	викторина		
4	Самые полезные продукты	1	тематическое рисование, беседа		
5	Как правильно есть(гигиена питания)	1	игры по правилам		
6	Удивительное превращение пирожка	1	рассказ по картинкам		
7	Твой режим питания	1	моделирование и анализ ситуаций		
8	Из чего варят каши	1	рассказ по картинкам		
9	Как сделать кашу вкусной	1	беседа		
10	Плох обед, коли хлеба нет	1	беседа		
11	Хлеб всему голова	1	рассказ по картинкам		
12	Полдник	1	беседа		
13	Время есть булочки	1	беседа		
14	Пора ужинать	1	беседа		
15	Почему полезно есть рыбу	1	беседа		
16	Мясо и мясные блюда	1	беседа		
17	Где найти витамины зимой и весной	1	тематическое рисование		
18		1			
19	Как утолить жажду	1	моделирование и анализ ситуаций		
20-21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2	рассказ по картинкам		
22	Вредные привычки	1	Тематическая беседа с элементами драматизации		

23-24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	тематическое рисование		
25	Каждому овощу – свое время	1	викторина		
26-27	Народные праздники, их меню	2	мини – проект		
28	Вредные привычки	1	Тематическая беседа с элементами игры		
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	беседа		
30	Щи да каша – пища наша	1	беседа		
31-	Что готовили наши прабабушки.	1	мини – проект		
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	рассказ по картинкам		
33	Праздник урожая	1	совместная работа с родителями		

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

2 класс

п/п	Содержание занятий.	Всего часов	Форма организации	план	факт
1.	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Могу ли я управлять своим здоровьем?	1	беседы		
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	моделирование и анализ ситуаций		
3.	Время есть булочки.	1	беседы		
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	тематическое рисование		
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1	викторины		
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1	тематическое рисование		
7.	Пора ужинать	1	беседы		
8.	Практическая работа как приготовить	1	урок-практикум		

	бутерброды				
9.	Здоровый образ жизни	1	Решение ситуационных задач		
10	Значение витаминов в жизни человека.	1	моделирование и анализ ситуаций		
11	Практическая работа.	1	урок-практикум		
12.	Морепродукты.	1	беседы		
13.	Отгадай мелодию.	1	игры по правилам		
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1			
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	моделирование и анализ ситуаций		
16.	Как утолить жажду	1			
17.	Расти здоровым	1	Тематическая беседа с элементами практикума		
18.	Праздник чая	1	совместная работа с родителями		
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	Беседа-рассуждение		
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1	Практическая работа		
21.	Практическая работа «Мой день»	1	моделирование и анализ ситуаций		
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	беседы		
23.	Я выбираю движение	1	Практическая работа		
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	викторины		
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	тематическое рисование		
26.	Посадка лука.	1	Практическое занятие		
27.	Каждому овощу свое время.	1	беседы		
28.	Инсценирование сказки вершки и корешки	2	Чтение по ролям		
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1	Викторины, конкурсы		
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	тематическое рисование		
31.	Проект «Реклама овощей»	2	Рассматривание рисунков		
32.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1	выставка		

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

3 класс

п/п	Содержание занятий	Всего часов	Форма организации	план	факт
1.	Если хочешь быть здоров. Разработка буклета «Здоровый образ жизни». Игровые двигательные упражнения.	1	беседы		
2.	Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов.	1	беседы		
3.	Из чего состоит наша пища	1	познавательная беседа		
4.	Практическая работа «меню сказочных героев»	1	тематическое рисование		
5.	Что нужно есть в разное время года	1	моделирование и анализ ситуаций		
6	Овощи и их польза	1	беседы		
7	Что нам осень принесла.	1	тематическое рисование		
8	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	Ролевая игра		
9	Оформление дневника здоровья	1	Мини - проект		
10	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	тематическое рисование		
11	Путешествие в страну здоровья	1	викторины		
12	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	моделирование и анализ ситуаций		
13	Составление меню для спортсменов	1	моделирование и анализ ситуаций		
14	Оформление дневника «Мой день»	1	Мини - проект		
15	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	викторины		
16	Где и как готовят пищу	1	беседы		
17	Культура здорового образа жизни (урок-	1	урок-соревнование		

	соревнование)				
18	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	викторины		
19	Как правильно накрыть стол.	1	моделирование и анализ ситуаций		
20	Игра накрываем стол	1	игры по правилам		
21	Молоко и молочные продукты	1	практикум		
22	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	диспут		
23		1			
24	Молочное меню	1	беседа		
25	Блюда из зерна	1	познавательная беседа		
26	Огонёк здоровья	1	практикум		
27	Конкурс «Венок из пословиц»	1	беседа-рассуждение		
27	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	викторина		
28 30	Выпуск стенгазеты	2	тематическое рисование		
31	Праздник «Хлеб всему голова»	1	совместная работа с родителями		
32	Урок-игра «Откуда к нам хлеб пришёл»	1	практикум		
33	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	1	Рассматривание рисунков		
34	Выставка работ по проекту	1	выставка		

Календарно – тематическое планирование « Разговор о правильном питании»

4 класс

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Форма организации	план	факт
1	Я познаю себя. Я наблюдаю, что во мне и со мной происходит. От чего портится настроение, почему болит голова.	1			
2	Какую пищу можно найти в лесу.	1	беседы		

3	Правила поведения в лесу	1	Бесед, составление буклета		
4-5	Лекарственные растения	2	тематическое рисование		
6	Что такое здоровье	1	Тематическая беседа с элементами практики		
7	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1	Свободное рисование		
8	Эстафета поваров	1	игры по правилам		
9	Конкурс половиц поговорок	1	конкурс		
10	Дары моря.	1	познавательная беседа		
11	Виртуальная экскурсия в магазин морепродуктов	1	Виртуальная экскурсия		
12	Оформление плаката « Обитатели моря»	1	тематическое рисование		
13	Викторина « В гостях у Нептуна»	1	викторины		
14	Что мы знаем о курении. Зависимость.	1	Тематическая беседа с анализом ситуаций		
15	Кулинарное путешествие по России.	1	познавательная беседа		
16-17	Традиционные блюда нашего края	2	урок - практикум		
18	Практическая работа по составлению меню	1	урок - практикум		
19	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1	тематическое рисование		
20-21	Игра – проект « Кулинарный глобус»	2	Мини-проект		
22	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1	урок - практикум		
23	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	беседа-рассуждение		
24	Составление недельного меню	1	моделирование и анализ ситуаций		
25	Конкурс кулинарных рецептов	1	составление книги кулинарных рецептов		
26	Конкурс « На необитаемом острове»	1	конкурс		
27	Как правильно вести себя за столом	1	игры по правилам		
28	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ	1	Тематическая беседа с элементами игры		

29	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	1	тематическое рисование		
30	Накрываем праздничный стол	1	игры по правилам		
31-33	Проект «Кулинарные традиции моей семьи»	3	совместная работа с родителями		
34	Подведение итогов	1			

IV СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
- Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с
- Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
- Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
- Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
- Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
- Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

