

[illegible]

Пояснительная записка

В системе общечеловеческих ценностей, которыми должно овладеть подрастающее поколение, основополагающее место уделяется здоровью.

Здоровье— это состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, основной фактор, определяющий эффективность обучения, т.к. только здоровый ребёнок способен успешно и полностью овладеть школьной программой. Одним из составляющих здоровья является культура питания, т. к. правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье и жизнь человека.

Актуальность данной программы заключается в том, что она способствует внедрению в массы правил питания, его рационального использование в семье; получению знаний о сбалансированности питания и соблюдения режима питания; формированию личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознанию каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Программа имеет большую практическую направленность.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных целей и задач.

Цель – создание условий для формирования у обучающихся основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- способствовать формированию у школьников представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, развивать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формировать знания о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- способствовать освоению детьми практических навыков рационального питания;
- совершенствовать навыки этикета, являющиеся неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания о традициях и культуре своего народа и других народов.

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.

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Содержание программы отвечает следующим **принципам:**

- научной обоснованности и практической целесообразности;
- возрастной адекватности;
- модульности программы;
- системности;
- вовлеченности семь и в реализацию программы;
- культурологической сообразности – в содержании программы отражены

исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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

Основные направления программы:

- «Выбор полезных продуктов питания»;
- «Планирование и контролирование своего рациона питания»;
- «Формирование правил поведения за столом».

Обучение школьников строится по **следующим модулям:**

- Гигиена питания;
- Режим питания;
- Рацион питания;
- Культура питания;
- Разнообразие питания;
- этикет;
- традиции культура питания.

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в ра

боту родителей. Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер и актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Ожидаемые результаты

В результате реализации программы младшие школьники получают **знания:**

- 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 и навыки:

- Самостоятельного оценивания своего рациона с учётом собственной физической активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Формируемые УУД освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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:

- 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Адресат Программы

Программа внеурочной деятельности по обще интеллектуальному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1-4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Возраст детей: 6,5-10 лет

Режим занятий: 1 раза в неделю по 1 часу. Занятие длится 40 минут. Количество занятий в неделю и их продолжительность по нагрузкам определяется в соответствии с СанПиН.

Формы работы:

Данная программа реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме:

- интегрированных занятий по правильному питанию (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО);
- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- однодневных походов в природу;

- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, плакатов, информационных буклетов ит.д.
- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы обучения:

- Репродуктивный–(беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный.
- Частично-поисковый–(творческие задания, например, «Режим для моей семьи». «Любимые блюда мамы». «Чем тебя накормит лес» и др.).
- Объяснительно-иллюстрированный.
- Исследовательский.
- Проектный.

Содержание курса

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. Особенности национальной кухни.

Гигиена питания и приготовление пищи. 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. 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. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания. 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.

Тематическое планирование

№п/п	Наименования раздела	Количество часов	Сроки прохождения
1.	Вводное занятие.	2	2.09, 9.09
2.	Состав продуктов.	4	16.09, 23.09. 21.10, 11.11
3.	Питание в разное время года	5	30.09, 7.10, 14.10, 13.01, 20.01, 27.01
4.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	4	25.11, 2.12, 9.12, 16.12
5.	Приготовление пищи	3	18.11, 23.12, 30.12
6.	В ожидании гостей.	2	13.01, 27.01
7.	Молоко и молочные продукты	5	3.03, 10.02, 17.02, 24.02, 3.03
8.	Блюда из зерна	3	10.03, 17.03, 24.03
9.	Проект «Хлеб всему голова»	7	7.04, 14.04, 21.04, 5.05, 12.05, 19.05, 26.05
ИТОГО:		35	

Календарно – тематическое планирование

№	Тема	Дата
1.	Введение	2.09
2.	Практическая работа.	9.09
3.	Из чего состоит наша пища	16.09
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев»	23.09
5.	Что нужно есть в разное время года	30.09
6-7	Оформление дневника здоровья	7.10
		14.10
8.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	21.10
9.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	11.11
10.	Конкурс кулинаров	18.11
11.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	25.11
12.	Составление меню для спортсменов	2.12
13.	Оформление дневника «Мой день»	9.12
14.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	16.12
15.	Где и как готовят пищу	23.12
16.	Экскурсия в столовую.	30.12
17.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	13.01
18.	Как правильно накрыть стол.	20.01
19.	Игра накрываем стол	27.01
20.	Молоко и молочные продукты	3.02
21.	Экскурсия на молокозавод	10.02
22-23.	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	17.02
		24.02
24.	Молочное меню	3.03
25.	Блюда из зерна	10.03
26.	Путь от зерна к батону	17.03
27.	Конкурс «Венок из пословиц»	24.03
28.	Игра–конкурс «Хлебопеки»	7.04
29.	Выпуск стенгазеты	14.04
30.	Праздник «Хлеб всему голова»	21.04
31.	Экскурсия на хлебкомбинат	28.04
32-33.	Оформление проекта «Хлеб – всему голова»	5.05
		12.05
34-35	Подведение итогов	19.05
		26.05