

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 178» городского округа Самара

Рассмотрено  
на заседании МО классных  
руководителей  
Протокол  
№ 1 от «24» 08 2021г.  
Председатель МО  
 /Рахманова Е.Ю.

Проверено  
«25» 08 2021г.  
Зам. директора по ВР  
 /Плотникова О.А./



**Дополнительная образовательная программа  
естественно-научной направленности  
«Разговор о правильном питании»**

Возраст детей 8 – 9 лет  
Срок реализации 1 год

Составил:  
педагог дополнительного образования:  
Чижкова Ю.В.

**Самара 2021**

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» для обучающихся 8 лет МБОУ школа № 178 г.о. Самара разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с рекомендациями примерной программы, рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации, с особенностями образовательного учреждения, образовательных потребностей, учебного пособия «Разговор о здоровье и правильном питании» авторами М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова.

Программа разработана на основе образовательной программы «Здоровое питание». Авторы М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова, издательство ОЛМА Медиа Групп, 2014г.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка.

**Актуальность** программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста. В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст-фуда) 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, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

**Цель программы** - формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,
- воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
  
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы.

### **Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

## **Планируемые результаты:**

**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.

## **Воспитательные результаты.**

Результаты первого уровня: достигаются в процессе взаимодействия с педагогом.

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Результаты второго уровня: достигаются в дружественной детской среде.

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Результаты третьего уровня: достигаются во взаимодействии с социальными субъектами.

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно - закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

**Формы работы:** ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарное предприятие;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

**Методы работы:**

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

**Форма отчёта по курсу.**

Презентация проектов по любой теме курса.

## Содержание курса.

(34 часа в год, 1 час в неделю)

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2-3	Если хочешь быть здоров	2
4-6	Самые полезные продукты	3
7-8	Как правильно есть (гигиена питания)	2
9-12	Удивительные превращения пирожка	4
13-14	Кто жить умеет по часам	2
15-16	Всем весело гулять	2
17-19	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	3
20-23	Плох обед, если хлеба нет	4
24-27	Полдник. Время есть булочки	4
28-31	Пора ужинать	4
32-33	Обобщающее занятие	2
34	Практическое занятие «Готовим полезный завтрак»	1
	<b>Итого: 34 недели</b>	<b>34</b>

### ***1. Давайте познакомимся (1 ч.)***

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

### ***2. Если хочешь быть здоров (2 ч.)***

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

### ***3. Самые полезные продукты (3 ч.)***

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

### ***4. Как правильно есть (2 ч.)***

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания.

#### **5. Удивительные превращения пирожка (4 ч.)**

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

#### **6. Кто жить умеет по часам (2 ч.)**

Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

#### **7. Всем весело гулять (2 ч.)**

Дать представление о важности регулярных прогулок на свежем воздухе.

#### **8. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? (3 ч.)**

Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.

#### **9. Плох обед, если хлеба нет (4 ч.)**

Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре

#### **10. Полдник. Время есть булочки (4 ч.)**

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна.

#### **11. Пора ужинать (4 ч.)**

Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

#### **12. Обобщающее занятие (2 ч.)**

#### **13. Практическое занятие «Готовим полезный завтрак» (1 ч.)**

## Тематическое планирование.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2-3	Если хочешь быть здоров	2	0,5	1,5
4-6	Самые полезные продукты	3	0,5	2,5
7-8	Как правильно есть (гигиена питания)	2	0,5	1,5
9-12	Удивительные превращения пирожка	4	1	3
13-14	Кто жить умеет по часам	2	0,5	1,5
15-16	Всем весело гулять	2	0,5	1,5
17-19	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	3	0,5	2,5
20-23	Плох обед, если хлеба нет	4	1	3
24-27	Полдник. Время есть булочки	4	1	3
28-31	Пора ужинать	4	1	3
32-33	Обобщающее занятие	2	0,5	1,5
34	Практическое занятие «Готовим полезный завтрак»	1	0,5	0,5
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>8,5</b>	<b>25,5</b>