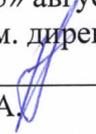
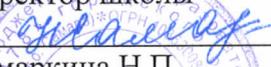


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Школа №178" городского округа Самара

Рассмотрено
на заседании МО
классных руководителей
Протокол № 1 от
«23» августа 2023г.
Председатель МО

 /Рахманова Е.Ю./

Проверено
«23» августа 2023г.
Зам. директора по ВР
_____ Плотникова
О.А. 

Утверждаю
Директор школы
_____ 
Самаркина Н.П.
Приказ №212
от « 23 » августа 2023 г.



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

Возраст детей 8-9 лет
Срок реализации 1 год

**Автор-составитель:
Косицина Н.Н.**

Самара 2023

Пояснительная записка

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

Сбережение здоровья обучающихся как один из ведущих принципов государственной политики раскрывается в Федеральном законе №273 «Об образовании в Российской Федерации». Жизнь и здоровье человека рассматриваются в нем в качестве приоритетных направлений деятельности государства. Таким образом, создание условий для поддержания здоровья в оптимальном состоянии, содействие здоровому образу жизни школьников – одна из первоочередных задач процесса воспитания подрастающего поколения.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-03 "Об образовании в Российской Федерации", «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утв. приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008, Концепцией развития дополнительного образования детей, СанПиН 2.4.4.3172-14, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41.

Направленность программы – естественно-научная Дополнительная образовательная программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия» под руководством директора Института Возрастной физиологии, академика Российской академии образования Марьяны Михайловны Безруких программы «Разговор о здоровье и правильном питании». Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

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.

Новизна в том, что реализация программы «Разговор о правильном питании» поможет восполнить пробелы родителей и детей в организации культуры питания как основы здорового образа жизни, и как следствие укрепить и сохранить здоровье детей.

Педагогическая целесообразность программы в том, что 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 дополнительная общеобразовательная программа «Разговор о правильном питании».

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

Задачи:

- ⑩ формировать знания о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- ⑩ способствовать освоению детьми практических навыков рационального питания;
- ⑩ развивать познавательные, творческие и коммуникативные способности детей, расширять их интересы и кругозор.

Категория обучающихся

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы 8-9 лет. На обучение по программе принимаются все желающие.

Объем и срок освоения программы

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия - 45 минут, с установленными перерывами в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 № 41.

Количество часов в год – 34 часов.

Форма и методы обучения

- ⑩ Групповая работа (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- ⑩ Фронтальная работа (беседы, рассказ, чтение статей, информационного материала).
- ⑩ Индивидуальная работа.

Методы:

- ⑩ Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- ⑩ Проблемный.
- ⑩ Частично-поисковый – (творческие задания, например, «Режим для моей семьи». «Любимые блюда мамы». «Чем тебя накормит лес» и др.).
- ⑩ Объяснительно-иллюстрированный.
- ⑩ Исследовательский.
- ⑩ Проектный.

Отличительные особенности программы в том, 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. Программа имеет большую практическую направленность.

Ценностные ориентиры содержания.

Одним из результатов реализации 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.

Планируемые результаты и способы определения их результативности

В результате реализации программы младшие школьники получают знания:

- ⑩ о правилах и основах рационального питания,
- ⑩ о необходимости соблюдения гигиены питания;
- ⑩ о полезных продуктах питания;
- ⑩ о структуре ежедневного рациона питания;
- ⑩ об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- ⑩ об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- ⑩ об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения и навыки:

- ⑩ самостоятельного оценивания своего рациона с учётом собственной физической активности;
- ⑩ самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Отслеживание уровня усвоения материалы происходит при помощи различных форм: собеседование; анкетирование; наблюдение; викторины; тестирование,

проводимое на базе кружка во время занятий; индивидуальная и групповая работа; эксперименты и наблюдения в природе; практические и исследовательские работы; участие обучающихся в таких мероприятиях как: КВН; школьный и муниципальный этап олимпиады по окружающему миру, научно-практической конференции «Я – исследователь», областных и региональных мероприятиях: «Эму», «Лисенок», «Стар в науку» и др.

Содержание программы

Учебный план.

№ 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
Итого:		34	8,5	25,5

Давайте познакомимся (1 ч.)

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания

об основах рационального питания.

1. 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.

2. 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.

3. Как правильно есть (2 ч.)

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

**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.

4. Кто жить умеет по часам (2 ч.)

Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

5. Всем весело гулять (2 ч.)

Дать представление о важности регулярных прогулок на свежем воздухе.

6. 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.

7. Плох обед, если хлеба нет (4 ч.)

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

8. Полдник. Время есть булочки (4 ч.)

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

9. Пора ужинать (4 ч.)

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

10. Обобщающее занятие (2 ч.)

11. Практическое занятие «Готовим полезный завтрак» (1 ч.)

