

МБОУ Крюковская СОШ

Согласовано

Заместитель директора по ВР
Исмаилова Т.В. _____

от « ____ » _____ 2021г.

Принята на заседании

Педагогического совета

Протокол № _____

Утверждаю:

Директор МОУ Крюковской СОШ
Молчанова Г.А. _____

" ____ " _____ 2021г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа здоровьесберегающей направленности
" Здоровое питание "

Возраст обучающихся: 6 - 10 лет

Срок реализации:

3 года

Автор-составитель:

Казьмина Елена Владимировна, педагог
дополнительного образования

2021г

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «здоровое питание» для 1-4 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»);

В Конвенции о правах ребенка говорится, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек.

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни нужно начинать в детстве.

Как показывают исследования специалистов, только 20% родителей знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Культура питания – это основа здорового образа жизни.

Реализация программы «Здоровое питание» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правила питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни. Учащиеся должны иметь представление о

продуктах, являющихся источниками витаминов, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д. Ученик может помогать маме на кухне, расставляя посуду на столе, и таким образом осваивать простейшие правила сервировки, т.е. получать реальное практическое значение.

Обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. Значение имеет и учет традиций питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Для оценки эффективности программы будет проведено анкетирование детей и родителей, с целью выявления предпочтений продуктов в начале и в конце учебного года. Результаты покажут – изменился ли качественный и количественный состав продуктов ежедневного рациона питания детей.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса и 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.

Цель программы:

создание условий для формирования представлений о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, об основных принципах гигиены питания, о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Дать представление о необходимости и важности регулярного питания и соблюдение режима питания.

Задачи программы:

ознакомления обучающихся с необходимостью заботы о своём здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;

овладения системой знаний о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;

приобретения опыта самостоятельной деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению;

конкретно-наглядных представлений о существенных сторонах здорового образа жизни;

способностей к организации своей учебной деятельности посредством освоения личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий;

основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни;

чувства ответственности за своё здоровье.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Планируемые результаты

Содержание курса «Здоровое питание» обеспечивает реализацию следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностными результатами освоения программы являются:

принятие установки на здоровый образ жизни;

принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохрительного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

следования в поведении моральным нормам и этическим требованиям

Метапредметными результатами освоения программы являются:

соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;

планирование технологического процесса труда;

выраженная готовность в потребности здорового питания;

осознание ответственности за качество правильного питания;

дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
освоение навыков сервировки стола;
публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Предметными результатами освоения программы являются:

понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения;
использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья;
пользоваться простыми навыками самоконтроля самочувствия для сохранения здоровья, осознанно выполнять режим дня, правила рационального питания и личной гигиены.

Общая характеристика программы

Педагогическим инструментом реализации поставленных целей в курсе «Здоровое питание» является дидактическая система деятельностного метода. Суть её заключается в том, что педагог, используя систему дидактических принципов и технологию деятельностного метода, создаёт для обучающихся условия, в которых они не получают знания в готовом виде, а добывают их сами в процессе собственной учебной деятельности. В результате школьники приобретают личный опыт познавательной деятельности и осваивают систему знаний по курсу «Здоровое питание».

Одна из задач программы – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий 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.

Данная система занятий 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.

На прохождение программы отводится 1 час в неделю.

Содержание программы 1 года (33 часа) 2020-2021 учебный год

Разнообразие питания 10 часов

Гигиена питания и приготовления пищи 8 часов

Этикет 9 часов

Рацион питания 6 часов

Календарно-тематическое планирование 1 года

№ п/п	Дата	Раздел	Тема занятия	Всего часов	теория	практика
1	02.09	Разнообразие питания	Из чего состоит наша пища?	1	1	-
2	09.09	Разнообразие питания	Как правильно есть.	1	0,5	0,5
3	16.09	Разнообразие питания	Что нужно есть в разное время года?	1	1	-

4	23.09	Разнообразиие питания	Праздник чая	1	-	1
5	30.09	Разнообразиие питания	Что надо есть, если хочешь стать сильнее?	1	1	-
6	07.10	Разнообразиие питания	Самые полезные продукты.	1	1	-
7	14.10	Разнообразиие питания	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	1	-
8	21.10	Разнообразиие питания	Где найти витамины весной?	1	0,5	0,5
9	11.11	Разнообразиие питания	Каждому овощу своё время.	1	1	-
10	18.11	Разнообразиие питания	Особенности национальной кухни.	1	1	-

11	25.11	Гигиена питания и приготовление пищи	Гигиена школьника.	1	0,5	0,5
12	02.12	Гигиена питания и приготовление пищи	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	-	1
13	09.12	Гигиена питания и приготовление пищи	Здоровье – это здорово!	1	1	-
14	16.12	Гигиена питания и приготовление пищи	Где и как готовят пищу.	1	1	-
15	23.12	Гигиена питания и приготовление пищи	Продукты быстрого приготовления.	1	-	1
16	13.01	Гигиена питания и приготовление пищи	Вредные и полезные привычки в питании.	1	1	-

17	20.01	Гигиена питания и приготовление пищи	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты.	1	0,5	0,5
18	27.01	Гигиена питания и приготовление пищи	Конкурс рисунков «Любимые продукты и блюда».	1	-	1
19	03.02	Этикет	Правила поведения в столовой.	1	-	1
20	10.02	Этикет	Предметы сервировки стола	1	0,5	0,5
21	17.02	Этикет	Как правильно вести себя за столом	1	0,5	0,5
22	24.02	Этикет	Что надо есть, если завтра контрольная?	1	1	-
23	03.03	Этикет	Режим питания школьника	1	1	-

24	10.03	Этикет	Кухни разных народов	1	1	-
25	17.03	Этикет	Как питались на Руси?	1	1	-
26	31.03	Этикет	Правила поведения в гостях	1	0,5	0,5
27	07.04	Этикет	Как человек начал пользоваться ножом и вилкой.	1	0,5	0,5
28	14.04	Рацион питания	Молоко и молочные продукты	1	1	-
29	21.04	Рацион питания	Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее.	1	0,5	0,5
30	28.04	Рацион питания	Какую пищу можно найти в лесу.	1	1	-
31	05.05	Рацион питания	Правила сбора грибов и ягод	1	0,5	0,5

32	12.05	Рацион питания	Дары моря	1	1	-
33	19.05	Рацион питания	На вкус и цвет товарищей нет.	1	1	-

Содержание программы 2 года (32 часа) 2021-2022 учебный год

Поговорим о продуктах 4 часа

Гигиена питания 3 часа

Режим питания 12 часов

Витамины круглый год 13 часов

Календарно тематическое планирование 2 года

№ п/п	Дата	Раздел	Тема занятия	Всего часов	теория	практика
1	07.09	Поговорим о продуктах	Из чего состоит наша пища	1	1	-
2	14.09	Поговорим о продуктах	Белки, углеводы и жиры	1	1	-
3	21.09	Поговорим о продуктах	Витамины и минеральные вещества	1	1	-
4	28.09	Поговорим о продуктах	Составление меню. <i>Практическое занятие</i>	1	-	1
5	05.10	Гигиена питания	Что нужно есть в разное время года	1	1	-
6	12.10	Гигиена питания	Блюда для холодного и жаркого время года	1	1	-
7	19.10	Гигиена питания	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	1	-

8	26.10	Режим питания	Оформление стенгазеты «Состав пищи. Меню» Презентация стенгазет	1	-	1
9	09.11	Режим питания	Что и как можно приготовить из рыбы.	1	-	1
10	16.11	Режим питания	Составление меню из рыбы.	1	1	-
11	23.11	Режим питания	Экскурсия в рыбный магазин онлайн	1	-	1
12	30.11	Режим питания	Что можно приготовить , если выбор продуктов ограничен.	1	-	1
13	07.12	Режим питания	Где и как готовят пищу.	1	-	1
14	14.12	Режим питания	Как раньше готовили пищу на Руси.	1	1	-
15	21.12	Режим питания	Экскурсия в школьную столовую.	1	-	1
16	28.12	Режим питания	Столовая и кухонная посуда.	1	-	1

17	11.01	Режим питания	Бытовая техника	1	-	1
18	18.01	Режим питания	Как правильно накрыть стол.	1	1	-
19	25.01	Режим питания	Предметы сервировки стола	1	-	1
20	01.02	Витамины круглый год	Молоко и молочные продукты.	1	1	-
21	08.02	Витамины круглый год	Кисломолочные продукты.	1	1	-
22	15.02	Витамины круглый год	Встреча с технологом молочного комбината. (видеофильм)	1	-	1
23	22.02	Витамины круглый год	Что такое сепаратор.	1	-	1
24	01.03	Витамины круглый год	Люди каких профессий работают на ферме.	1	1	-
25	15.03	Витамины круглый год	<i>Проект «Технология приготовления молочных продуктов в домашних условиях».</i>	1	1	-

26	22.03	Витамины круглый год	Блюда из зерна.	1	1	-
27	05.04	Витамины круглый год	Механизмы, помогающие хлеборобам посеять, вырастить и собрать урожай.	1	-	1
28	12.04	Витамины круглый год	Сюжетно-ролевая игра «На кухне».	1	-	1
29	19.04	Витамины круглый год	Приглашаем на обед. <i>Практическое занятие</i>	1	-	1
30	26.04	Витамины круглый год	Разгадывание кроссворда «Федорино горе».	1	1	-
31	17.05	Витамины круглый год	Конкурс загадок: «Продукты питания» .	1	1	-
32	24.05	Витамины круглый год	Подведение итогов года	1	1	-

Содержание программы 3 года (33 часа) 2022-2023 учебный год

Поговорим о продуктах 6 часов

Гигиена питания 3 часа

Режим питания 12 часов

Витамины круглый год 14 часов

Календарно тематическое планирование 3 года

№ п/п	Дата	Раздел	Тема занятия	Всего часов	теория	практика
1		Поговорим о продуктах	Какую пищу можно найти в лесу	1	1	-
2-3		Поговорим о продуктах	Экскурсия «Полезные растения»; «Полезные грибы».	2	1	1
4-5		Поговорим о продуктах	Полезные грибы (составление игр, загадок, кроссвордов)	2	1	1
6		Поговорим о продуктах	Викторина «Знаешь, ли ты грибы»	1	-	1

7		Гигиена питания	«Как утолить жажду...»	1	1	-
8		Гигиена питания	Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой»	1	1	-
9		Гигиена питания	Игра-дегустация «Угадай дружок на вкус из чего в стакане сок».	1	-	1
10		Режим питания	Каждому овощу свое время	1	1	-
11		Режим питания	Конкурс «Любимые овощи вашей семьи»	1	-	1
12		Режим питания	«Вкусные» эстафеты	1	-	1
13		Режим питания	Игра-демонстрация «Угадай на вкус»	1	-	1
14-15		Режим питания	Мини-исследование «В царстве пряностей»	2	1	1
16-17		Режим питания	Творческая мастерская «Кулинарная книга»	2	1	1
18-19		Режим питания	Творческая мастерская «Школа карвинга»	2	1	1
20-21		Режим питания	Творческая мастерская «Чудеса своими руками»	2	1	1
22		Витамины круглый год	Мини-исследования «Вершки и корешки»	1	1	-
23		Витамины круглый год	«Чеснок и лук от всех недугов»	1	1	-

24	Витамины круглый год	Конкурс «Реклама овощей»	1	-	1
25	Витамины круглый год	«Овощной ресторан»	1	-	1
26-27	Витамины круглый год	Создание кулинарной книги «Питание и здоровье»	2	1	1
28-29	Витамины круглый год	Оформление книги рецептов «Что ни дом, то традиция»	2	1	1
30	Витамины круглый год	Где найти витамины весной	1	1	-
31	Витамины круглый год	Овощи , ягоды и фрукты-самые витаминные продукты	1	-	1
32-33	Витамины круглый год	Подводим итоги года. Составим рацион питания (творческий проект)	2	1	1

