

Ростовская область, Куйбышевский район, х.Крюково

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Крюковская средняя общеобразовательная школа

Согласовано

Принята на заседании

Утверждаю:

Заместитель директора по ВР

Педагогического совета

Директор МБОУ Крюковской

Исмаилова Т.В. _____

СОШ

Молчанова Г.А. _____

Протокол МО
№ 1 от 26.08.2020г

Протокол № 1 от 28.08.2020г.

" 28" августа 2020г.
приказ № 188- ОД от 28.08.2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа здоровьесберегающей направленности

" Здоровое питание "

Возраст обучающихся: 6 - 10 лет

Срок реализации:

1 год

Автор-составитель:

Казьмина Елена Владимировна, педагог
дополнительного образования

2020г

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»);
- Письма МО и Н РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего начального образования»;
- Приказа МО и Н РФ от 13.12.2010 № 10745/10 «Об организации внеурочной деятельности в 1-4 классах общеобразовательных учреждений в условиях реализации ФГОС НОО»;

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 природоохранительного, 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

Разнообразие питания

Гигиена питания и приготовления пищи

Этикет

Рацион питания

№ 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	Разнообразиие питания	Как правильно есть.	1	0,5	0,5
3	16.09	Разнообразиие 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	Разнообразие 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	-

