

Муниципальное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5 г.Балабаново»

УТВЕРЖДАЮ:



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дополнительного образования

**КРУЖОК**  
«Разговор о правильном питании»

**Направление внеурочной деятельности:** оздоровительная

**Возрастная категория детей:** 1 – 4 классы

**Срок реализации:** 4 года, 140 часов, 1 час в неделю

**Педагог:** Буйволова Надежда Сергеевна, учитель начальных классов

2021-2022 учебный год  
г.Балабаново

*«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым».  
Ж.-Ж. Руссо*

### Пояснительная записка

**Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительная особенность программы.**

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, йододефицит, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) 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, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме. Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей.

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:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

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.

Программа имеет большую практическую направленность.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

#### **Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
  - развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
  - развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
  - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.
- Данная программа предназначена для учеников 1 – 4 классов. Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации.

Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя две части.

Первая часть программы «Разговор о правильном питании», предназначенная для учащихся 1-2 классов.

Вторая часть «Две недели в лагере здоровья» состоит из занятий, предназначенных для учеников 3-4 классов.

#### **Основное направление программы.**

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

Здоровье детей – это здоровье нашей нации.

Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил 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. А здоровье – самая большая жизненная ценность. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье. Ведь не зря говорят – «Здоровье не купишь – его разум дает!».

#### **Формы и методы обучения**

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм

Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

#### **Ожидаемый результат**

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

#### **Предполагаемые результаты 1-го года обучения.**

##### **Ученики должны знать:**

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

##### **После первого года обучения ученики должны уметь:**

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- **выбирать в рацион питания полезные продукты**

**Предполагаемые результаты 2-го года обучения.**

**Обучающиеся должны знать:**

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

**После 2-года обучающиеся должны уметь:**

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

**Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:**

- - при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- - основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- - здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- - условия хранения продуктов;
- - правила сервировки стола;
- - важность употребления молочных продуктов.

**После третьего года обучения ученики должны уметь:**

- - составлять меню;
- - соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- - различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду

**Предполагаемые результаты четвёртого года обучения**

**Ученики должны знать:**

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

**должны уметь:**

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен;
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

**Календарно – тематический план 1 - й год обучения**

№	Тема	К-во часов	Дата
1	Вводное занятие	1	
2	Экскурсия в столовую	2	
3	Питание в семье	2	
4	Оформление плаката любимые продукты и блюда	2	
5	Полезные продукты	2	
6	Экскурсия в магазин.	2	
7	Оформление дневника.	2	

8	Практическая работа.	2	
9	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».	2	
10	Правила питания.	2	
11	Гигиена питания.	2	
12	Работа с дневником правильного питания.	2	
13	Практическое занятие «Законы питания».	2	
14	Оформление плаката правильного питания.	2	
15	Проведения «Праздника хлеба»	2	
16	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	2	
17	Подведение итогов.	2	
	ИТОГО	33	

**Календарно – тематический план 2 - й год  
обучения**

№	Тема	К-во час	дата
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	2	
2.	Путешествие по улице правильного питания.	2	
3.	Время есть булочки.	2	
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	2	
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	2	
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	2	
7.	Пора ужинать	2	
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	2	
9.	Составление меню для ужина.	2	
10	Значение витаминов в жизни человека.	2	
11	Практическая работа.	2	
12.	Морепродукты.	2	
13.	Отгадай мелодию.	2	
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	2	
15.	Конкурс «Овощной ресторан»	2	
16.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	2	
17.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	2	
18.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1	
	ИТОГО	35	

**Календарно – тематический план 3 - й год обучения**

№	Тема	К-во час	дата
1.	Введение	2	
2.	Практическая работа.	2	
3.	Из чего состоит наша пища	2	
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев»	2	
5.	Что нужно есть в разное время года	2	
6.	Оформление дневника здоровья	2	
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	2	
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	2	
9	Конкурс кулинаров	2	
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2	
11	Составление меню для спортсменов	2	
12	Оформление дневника «Мой день»	2	
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	2	
14	Где и как готовят пищу	2	
15	Игра – конкурс «Хлебопеки»	2	
16	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	2	
17	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	2	
18	Подведение итогов	1	
	ИТОГО	35	

**Календарно – тематический план 4 - й год обучения**

№	Тема	К-во час	Дата
1	Вводное занятие	2	
2	Какую пищу можно найти в лесу.	2	
3	Правила поведения в лесу	2	
4	Лекарственные растения	2	
5	Игра – приготовить из рыбы.	2	
6	Конкурсов рисунков»В подводном царстве»	2	
7.	Эстафета поваров	2	
8	Конкурс половиц поговорок	2	
9	Дары моря.	2	
10	Экскурсия в магазин морепродуктов	2	
11.	Оформление плаката « Обитатели моря»	2	
12	Викторина « В гостях у Нептуна»	2	
13	Меню из морепродуктов	2	
14	Кулинарное путешествие по России.	2	
15.	Традиционные блюда нашего края	2	
16	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	2	
17	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	1	
18	Подведение итогов		
	ИТОГО	35	

## **Способы проверки результатов освоения программы**

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставок работ по различным темам, проведение конкурсов.

### **Методическое обеспечение программы «Разговор о правильном питании»**

#### **Учебная деятельность.**

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,
- режим питания,
- рацион питания,
- культура питания,
- разнообразие питания,
- этикет,
- традиции и культура питания.

Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

#### **Воспитывающая деятельность.**

Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

#### **Развивающая деятельность.**

Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

#### **Список литературы:**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974, 200с
4. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990, 185с
5. Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании. М., 1991, 190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М. 1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400с