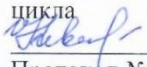



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное образование –Сараевский муниципальный район

МБОУ "Алексеевская СОШ"

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей гуманитарного
цикла

Ивлиева И.Н.
Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УР

Волкова С.В.
«28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о.директора школы

Волкова Н.А.
Приказ № 70
от «29» августа 2024 г.



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
« РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Разработала: учитель начальных классов:

ШУЯНЦЕВА ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА

Рабочая программа дополнительного образования по программе «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия»; содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование, консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН составлена на основе Примерной программы общего образования по программе «Разговор о правильном питании», федерального компонента государственного стандарта основного образования.

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Задачи:

1.Образовательные:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила, освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

2.Воспитательные:

- воспитывать школьников в народных традициях, связанных 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;

3. Развивающие:

- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности.
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии - одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей, Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни. Следовательно одна из задач учебного процесса - это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника - проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе - плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя». Намечившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья

способствует созданию образовательно - оздоровительных программ.

Описание ценностных ориентиров содержания программы «Разговор о правильном питании»

Одним из результатов преподавания 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 - 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 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, представителя страны и государства.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами:**

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Участники программы: дети от 7 до 11 лет.

Сроки реализации: 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю, количество часов в год – 34 часа

Содержание программы.

Разнообразие питания. Здоровье — это здорово

Правила здорового питания. (3ч.)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни.

Гигиена питания и приготовление пищи. Продукты разные нужны, блюда разные важны. (2ч)

Режим питания. Энергия пищи. Сахар и его польза. Путешествие по «Аппетитной стране». (3 ч.)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

**Этикет. Где и как мы едим. Правила гостеприимства. Ты — покупатель. Права покупателя. Ты покупатель- правила вежливости
Права потребителя. (6 ч.)**

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания. Ты готовишь себе и друзьям. Помогаем взрослым на кухне. Блюдо своими руками. Салаты. (7 ч.)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения.

Кухни разных народов. Блюда Болгарии и Исландии. Блюда Японии и Норвегии. Блюда жителей Крайнего Севера. Традиционные блюда России. Кулинарные традиции Древнего Египта. Древней Греции, напитки народов мира, кулинарный календарь. (12 ч.)

Календарно- тематическое планирование

№	Название темы	Характеристика видов деятельности учащихся
1-3	Здоровье — это здорово Правила здорового питания	<i>Знать</i> о питательных веществах необходимых организму ребёнка; <i>Уметь</i> оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое» <i>Обобщать</i> знания о роли правильного питания для здоровья человека; <i>Выявлять</i> представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.
4-5	Продукты разные нужны, блюда разные важны	<i>Знать</i> о режиме питания; уметь анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания. <i>Выявлять</i> в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.
6	Режим питания	<i>Знать</i> о рационе питания, соблюдать режим питания
7-9	Энергия пищи Сахар и его польза	развивать представление об адекватности питания, его соответствии

	Путешествие по «Аппетитной стране»	<p>образу жизни, возрасту</p> <p>развивать представление о влиянии питания на внешность человека</p> <p>формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания</p> <p>Знать о правилах гигиены питания, об энергетической ценности различных продуктов питания</p> <p>Классифицировать пищу как источник энергии для организма,</p> <p>Моделировать питание в соответствии с весом, ростом. Возрастом, образом жизни человека.</p>
10-11	Где и как мы едим Правила гостеприимства	<p>Знать о структуре общественного питания,</p> <p>О преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку», соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорченными.</p> <p>Распознавать испорченные продукты, обосновывать правила гигиены во время еды вне дома.</p>
12	Ты — покупатель	<p>формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки</p> <p>формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара</p> <p>Знать права и обязанности покупателя</p> <p>Понимать и использовать информацию, приведённую на упаковке продукта, моделировать правила поведения покупателя.</p>
13 14-16	Права покупателя	
	Ты покупатель- правила вежливости Права потребителя	
17-23	Ты готовишь себе и друзьям	<p>развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов</p> <p>развивать представление об этикете и правилах сервировки стола</p> <p>развивать интерес к процессу приготовления пищи</p> <p>формировать практические навыки приготовления пищи</p> <p>Уметь помогать на кухне, сервировать стол,</p> <p>знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой, о правилах этикета</p>
	Бытовые приборы ля кухни	
	У печи галок не считают	
	У печи галок не считают	
	Помогаем взрослым на кухне	
	Блюдо своими руками Салаты	

	Блюдо своими руками	Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни, обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома.
24-34	Кухни разных народов	формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.) формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов Знать о традициях и обычаях питания в разных страна, об истории и культуре питания на Руси и разных народов. Обобщать особенности национальной кухни, Выявлять особенности питания на Руси, Обосновывать роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности
	Блюда Болгарии и Исландии	
	Блюда Японии и Норвегии	
	Блюда жителей Крайнего Севера	
	Традиционные блюда России	
	Кулинарные традиции Древнего Египта	
	Традиции Древней Греции	
	Напитки народов мира	
	Кулинарный календарь	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия:**

- 1) продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
- 2) *изобразительные наглядные пособия* - таблицы; плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (*компьютер, медиапроектор*)