

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Лесогорская средняя школа»**

УТВЕРЖДЕНА

приказом МОУ «Лесогорская СШ»
от 21.08.2019 № 185

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
«Разговор о правильном питании»
(ознакомительный уровень)**

Возраст учащихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год

Разработала:
Г.М. Бухвалова,
учитель начальных
классов

Лесогорск,

2019

Раздел 1.

Общая характеристика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» имеет **социально-педагогическую направленность**.

Данная программа представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей.

Актуальность программы - выбор содержания программы не случаен. В Конвенции «О правах ребенка» говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей.

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, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст – фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей.

Отличительные особенности программы - программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Авторы "Разговора о правильном питании" не согласны с весьма распространенным мнением о том, что здоровое питание – дорогое питание.

Учащиеся в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах. Курс снабжен специальными учебно-методическими комплектами – красочными рабочими тетрадями, методическими пособиями.

Адресат программы – учащиеся 8-9 летнего возраста

Срок освоения программы – 1 год

Объем программы – 34 часа

Режим занятий – 1 раз в неделю, 45 минут

Формы обучения и виды занятий:

- рассматривание рисунков, фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- моделирование и анализ ситуаций;
- рассказы, беседы, анкетирование;
- сюжетно – ролевые игры;
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- игры по правилам – конкурсы, викторины;

1. Цель и задачи программы

Основная цель программы – воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья.

Задачи:

- развивать представления о правильном питании;
- формировать полезные навыки и привычки;
- формировать ответственное отношение к своему здоровью;
- формировать представления о народных традициях, связанных с питанием;
- просвещать родителей в вопросах рационального питания для детей.

Планируемые результаты

- полученные знания позволят детям сознательно выбирать наиболее полезные продукты питания;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

Программа представляет собой новую воспитательную технологию, которая способствует формированию у детей основ культурного и здорового образа жизни. Замечательно, что одновременно с этим возможно решение других, не менее важных задач.

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

- знание детей о правилах и основах рационального питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение определять полезные продукты питания.

2. Содержание учебно-тематического плана

На первом этапе обучения обучающиеся знакомятся с полезными продуктами питания, основными правилами гигиены питания, а при изучении следующих модулей формируется умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания, с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

№п/п	Тема занятия	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	
2	Если хочешь быть здоров	0,5	0,5
3	Самые полезные продукты	0,5	0,5
4	Гигиена питания	0,5	0,5
5	Удивительное превращение пирожка	0,5	0,5
6	Из чего варят кашу и как ее сделать вкусней	0,5	0,5
7	Плох обед, если хлеба нет	0,5	0,5
8	Полдник. Время есть булочки	0,5	0,5
9	Пора ужинать	0,5	0,5
10	На вкус и цвет товарищей нет	0,5	0,5
11	Если хочешь пить...	0,5	0,5
12	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	0,5	0,5
13	Где найти витамины весной	0,5	0,5

14	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты	0,5	0,5
15	Каждому овощу свое время	0,5	0,5
16	День рождения Зелибобы	0,5	0,5
17	Давайте познакомимся	0,5	0,5
18	Из чего состоит пища	0,5	0,5
19	Что нужно есть в разное время года	0,5	0,5
20	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	0,5	0,5
21	Где и как готовят пищу	0,5	0,5
22	Как правильно накрыть на стол	0,5	0,5
23	Молоко и молочные продукты	0,5	0,5
24	Блюда из зерна	0,5	0,5
25	Какую пищу можно найти в лесу	0,5	0,5
26	Что и как можно приготовить из рыбы	0,5	0,5
27	Дары моря	0,5	0,5
28	Кулинарное путешествие по России	0,5	0,5
29	Что можно приготовить из заграничного набора продуктов	0,5	0,5
30	Как правильно вести себя за столом	0,5	0,5
31-32	Работа над проектом «Мое недельное меню»	0,5	0,5
33-34	Защита проекта	0,5	0,5
Итого		17	17

Формы контроля: викторины, игры-соревнования, конкурсы.

Раздел №2

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график единый для МОУ «Лесогорская СШ», утвержден приказом от 21.08.2019 № 182

Формы аттестации: проект «Мое недельное меню»

Условия реализации программы – учебный кабинет, учебные пособия.

Наглядный материал:

Таблицы

Интернет-ресурсы:

Презентации к занятиям, просмотр видеороликов

Список литературы

Основная и дополнительная литература:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь для школьников./М. Безруких, Т. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.- 72 с.

3. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя./ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.- 80 с.
4. Сборник нормативных и методических материалов для организации внеурочной деятельности младших школьников в условиях введения федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования. ГАОУ ДПО «Институт развития образования и социальных технологий» Курган, 2011 – 128с., авторы-составители Ю.В.Панченко, И.В.Фалеева.