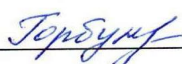


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования Администрации муниципального образования
"Муниципальный округ Сарапульский район Удмуртской республики"
МБОУ Юринская ООШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей-предметников

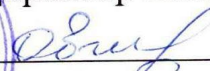


Горбунова С.С.

Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Овчинникова Н.В.

Приказ №150
от «31» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Разговор о здоровье и правильном питании»

для учащихся 7-8 лет
срок реализации 1 год

**Составитель: Каргашина Светлана Сергеевна,
Учитель русского языка и литературы**

Юрино, 2023

РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о здоровье и правильном питании» составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020).
- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 281 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Программа составлена на основе программы «Разговор о здоровье и правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива – директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких.

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

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

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- 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.

В отличие от многих других обучающихся программ, «Разговор о здоровье и правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой.

Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей. В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Направленность программы - программа имеет социально-гуманитарную направленность. 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.

Актуальность данной программы заключается в том, что она способствует внедрению в массы правил питания, его рационального использование в семье; получению знаний о сбалансированности питания и соблюдения режима питания; формированию личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознанию каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса 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. 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».

Формы и режим занятий

Согласно требованиям СанПиН, занятия проводятся один раз в неделю продолжительностью 40 минут.

Количество учебных недель: 34 недели

Форма проведения занятий - групповая. Количество обучающихся в группе: минимальное - 5 человек, максимальное - 15.

Форма подведения итогов реализации программы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

В результате освоения программы формируются умения, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

Личностные :

- 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.

Метапредметные:

- 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;

Предметные:

- 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.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практикоориентированный характер и актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Если хочешь быть здоров. Сюжетно-ролевая игра «В магазине» демонстрация	2	1	1	

	картинок. тематическое рисование				
2	Сюжетно-ролевая игра «На кухне». игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы»	2	1	1	
3	динамическая игра «Поезд», Удивительные превращения пирожка	2	1	1	
4	Кто жить умеет по часам. Соревнование «Покажи время», знакомство с народным праздником «Капустник»	2	1	1	Кроссворды, ребусы
5	Игра «Знатоки», викторина «Узнай произведение», конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам	3	1	2	Викторина
6	Плох обед, если хлеба нет. Игра «Собери пословицу». Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом»	3	1	2	Беседа
7	Время есть булочки. Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А. Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»	4	1	2	
8	Пора ужинать. Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд»	2	1	1	Творческие работы детей
9	Веселые старты	1		1	

10	На вкус и цвет товарищей нет. чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице	2	1	1	Практическая работа - игра «приготовь блюдо»
11	Как утолить жажду. Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой», конкурс – дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития	3	1	2	Конкурс
12	Что помогает быть сильным и ловким. Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена»	3	1	2	Тест
13	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»	2	1	1	
14	Праздник здоровья. Праздник урожая. Организационно – деятельная игра «Аукцион	3		3	Конкурс на лучший подарок

Всего - 34 часа.

Теоретических – 12 ч.

Практических – 22 ч.

1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Разнообразие питания.

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.

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.

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.

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Ка-кую 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.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающиеся должны знать:

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

Обучающиеся должны уметь:

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

Ожидаемые результаты.

В результате реализации программы младшие школьники получат знания:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; умения и навыки:
 - самостоятельного оценивания своего рациона с учётом собственной физической активности;
 - самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

РАЗДЕЛ 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

Календарный учебный график в 2023-2024 учебном году

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании»



УТВЕРЖДЕНО
 Директор школы
[Signature]
 Овчинникова Н.В.
 Приказ №150
 от «31» августа 2023 г.

	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль																		
Год обучения / недели	1	04.09-10.09	11.09-17.09	18.09-24.09	25.09-31.09	3	02.10-08.10	09.10-15.10	16.10-22.10	23.10-29.10	5	30.10-05.11	06.11-12.11	13.11-19.11	20.11-26.11	27.11-03.12	8	04.12-10.12	11.12-17.12	18.12-24.12	25.12-31.12	10	01.01-07.01	08.01-14.01	15.01-21.01	22.01-28.01	29.01-04.02	12	05.02-11.02	12.02-18.02	19.02-25.02	26.02-03.03	14	04.03-10.03	11.03-17.03	18.03-24.03	25.03-31.03	15	01.04-07.04	08.04-14.04	15.04-21.04	22.04-28.04	17	28.04-05.05	06.05-12.05	13.05-19.05	20.05-26.05	27.05-02.06	19	03.06-09.06	10.06-16.06	17.06-23.06	24.06-30.06	21	01.07-07.07	08.07-14.07	15.07-21.07	22.07-28.07	29.07-31.07
1																																																											

Обозначения

Аудиторные занятия



Резерв учебного времени



Промежуточная аттестация



Каникулы



2.2. Календарный план воспитательной работы в 2023-2024 учебном году

№ п/п	Наименование мероприятия	Ответственный
1	Беседы о правилах дорожного движения	Преподаватель ДО
2	Беседа о безопасном поведении в осенние каникулы	Преподаватель ДО, классный руководитель
3	Беседа «Полезьа «вредных» продуктов»	Преподаватель ДО
4	Беседа о Государственности Удмуртии. Презентация «Символы Удмуртии»	Преподаватель ДО
5	Беседа «Нет – вредным привычкам»	Преподаватель ДО
6	Интерактивные беседы к Дню Конституции РФ по освоению знаний о символах государства, о правах и обязанностях гражданина России	Преподаватель ДО
7	Беседа «СПИД не спит»	Преподаватель ДО
8	Беседа «Новый год на Руси», символы, подарки.	Преподаватель ДО
9	Беседа о безопасном поведении в зимние каникулы	Преподаватель ДО, классный руководитель
10	Беседа о безопасности на водоемах «Хрупкий лед»	Преподаватель ДО, классный руководитель
11	Беседа о безопасном поведении в весенние каникулы	Преподаватель ДО, классный руководитель
12	Цикл бесед, посвященных Дню космонавтики. «Первый полет в космос. Юрий Гагарин» Презентация «Женщины космонавты. В.В. Терешкова» Презентация	Преподаватель ДО
13	Беседа «Дети – герои ВОВ»	Преподаватель ДО
14	Беседа о безопасном поведении в летние каникулы	Преподаватель ДО, классный руководитель

2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия по программе «Разговор о здоровье и правильном питании» проводятся во второй половине дня. 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) гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
- 2) изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты.

Другим средством наглядности служит оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомаягнитофон и др.) и средств фиксации окружающего мира (фото- и видеокамера). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют разнообразные действия с изучаемыми объектами. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала. В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация, в этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение программы «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего набор энциклопедий для младших школьников, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

2.4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде:

- анкетирования и тестирования;
- выполнения творческих заданий;
- защиты творческих проектов;
- выставки творческих работ по различным темам;
- результатов участия в конкурсах, фестивалях и т.д.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный.
- Частично-поисковый – (творческие задания, например, «Режим для моей семьи». «Любимые блюда мамы». «Чем тебя накормит лес» и др.).
- Объяснительно-иллюстрированный.
- Исследовательский.
- Проектный.

Методическое обеспечение программы:

1. Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании», М.: Nestle, 2021;
2. Методическое пособие для педагога «Разговор о здоровье и правильном питании», М.: Nestle, 2021;
3. Информационные материалы для родителей (буклеты), М.: Nestle, 2021;
4. Комплект плакатов, М.: Nestle, 2021.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Две недели в лагере здоровья» «ОЛМА-ПРЕСС» М., 2003;
2. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева рабочая тетрадь «две недели в лагере здоровья»
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильной питании / Методическое пособие – М, Олма-Медиа Групп, 2007 г.;
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильной питании» – М., Олма-Медиа Групп, 2004 г.;
5. Брехман И. И. «Введение в Валеологию – науку о здоровье»
6. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
7. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
8. Витамины. Под редакцией Смирнова М.П. – М.: Медицина, 1974 г.
9. Езушина Е.В. Азбука правильного питания. Дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки.- Волгоград: Учитель, 2008
10. Касаткина В.Н., Щеплягина Л.А., Здоровье, учебно-методическое пособие

