

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Отраслевой орган администрации "Отдел образования Советского
муниципального района"
МОУ "Михайловская основная общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
МО учителей начальных классов	Зам. директора по УВР	И. о. директора
_____	_____	_____
Гаврилова С.Н. Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.	Моторова Е.Г. Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.	Моторова Е.Г. Приказ № 65/4 от «30» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Формула правильного питания»

для обучающихся 1-4 классов

Михайловка 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Разработка и внедрение курса в работу школ осуществлялась по инициативе и при спонсорской поддержке компании "Нестле". Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка.

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. 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, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

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. Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Курс снабжен специальными учебно-методическими комплектами – красочными рабочими тетрадями, методическими пособиями. На первом этапе обучения (I модуль) 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.

Программа построена с учётом присущих младшим школьникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем способности овладеть определёнными теоретическими знаниями. Первая часть программы «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1- 2 классов, вторая часть - «Две недели в лагере здоровья» предназначенная для обучающихся 3- 4 классов.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Деятельность учащихся, осуществляемая в рамках курса «Разговор о правильном питании» направлена на достижение планируемых освоения основной программы МОУ «Михайловская ООШ» Советского района, Республики Марий Эл.

Цель программы - формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,
- воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы.

Ценностные ориентиры содержания программы.

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.

Программа рассчитана на школьников в возрасте от 7 до 14 лет и состоит из трех частей:

- «Разговор о правильном питании» – для дошкольников и младших школьников 7-8 лет;
- Две недели в лагере здоровья - для школьников 9-11 лет;
- «Формула правильного питания» - для школьников 12-14 лет.

Режим занятий. Программа рассчитана на 1 год с периодичностью один раз в неделю. На реализацию курса отводится 1 час в неделю: 1-4 класс- 34 часа. Продолжительность одного занятия 40 минут. Возраст, на который рассчитана программа, 7-10 лет.

Форма организации детей:

- 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.

Основные формы работы.

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарное предприятие;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Методы работы:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Планируемые результаты

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.

Ожидаемые результаты программы:

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

- 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:

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 и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Содержание курса внеурочной деятельности.

(34 часа в год, 1 час в неделю)

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2-3	Если хочешь быть здоров	2
4-6	Самые полезные продукты	3
7-8	Как правильно есть(гигиена питания)	2
9-12	Удивительные превращения пирожка	4
13-14	Кто жить умеет по часам	2
15-16	Всем весело гулять	2
17-19	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	3
20-23	Плох обед, если хлеба нет	4
24-27	Полдник. Время есть булочки	4
28-31	Пора ужинать	4
32-33	Обобщающее занятие	2
34	Резерв	1
	Итого: 34 недели	34 ч.

1. Давайте познакомимся (1 ч.)

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

2. Если хочешь быть здоров (2 ч.)

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

3. Самые полезные продукты (3 ч.)

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

4. Как правильно есть (2 ч.)

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания.

5. Удивительные превращения пирожка (4 ч.)

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

6. Кто жить умеет по часам (2 ч.)

Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

7. Всем весело гулять (2 ч.)

Дать представление о важности регулярных прогулок на свежем воздухе.

8. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? (3 ч.)

Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.

9. Плох обед, если хлеба нет (4 ч.)

Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре

10. Полдник. Время есть булочки (4 ч.)

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна.

11. Пора ужинать (4 ч.)

Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

12. Обобщающее занятие (2 ч.)

Резерв – 1 ч.

Итого 34 недели – 34 часа

№	Тема урока	Дата проведения
---	------------	-----------------

урока		по плану	по факту
1	2	3	4
1	Продукты зеленого, желтого и красного стола		
2	Проект «Откуда мы родом. Любимое блюдо моего народа (семьи)»		
3	Из чего состоит наша пища: Жиры, белки, углеводы		
4	Пищевая тарелка		
5	Меню жаркого летнего дня. Меню холодного зимнего дня		
6	Здоровье в порядке - спасибо зарядке		
7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Командные соревнования.		
8	Составляем меню для спортсменов (работа в группах)		
9	Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую		
10	Наши помощники на кухне		
11	Викторина «Как менялась кухонная утварь»		
12	Предметный урок «Чайный стол»		
13	Украшения для обеденного стола		
14	«Изготавливаем украшения из салфеток»		
15	Молоко и молочные продукты. Виртуальная Экскурсия на молочный комбинат		
16	Как молоко попало к нам на стол.		
17	Урок-разгадывание кроссворда. Выставка рисунков и поделок «Молочные продукты»		
18	Путешествие зернышка		
19	Экскурсия на хлебобулочный комбинат		
20	Предметный урок «Лепим из соленого теста»		
21	Урок – игра «Съедобное-несъедобное»		
22	Урок-соревнование «Идем в поход»		
23	Урок-соревнование «Ловись рыбка большая и маленькая»		
24	Урок-проект «Чем полезна рыба»		
25	Морские обитатели. Экскурсия в океанариум (онлайн экскурсия)		
26	Кулинарное путешествие по России.		
27	Проект «Национальные блюда северных народов России»		
28	Проект «Национальные блюда южных народов России»		
29	Проект «Национальные блюда моей малой Родины»		
30	Мастер-класс «Украшаем блюда»		
31	Соревнование команд «Юные повара»		
32	Правила поведения в общественном месте. Ролевая игра «Идем в кафе»		
33	Правила поведения на пикнике. Пикник в лесу.		

34	Резервное занятие.		
		Количество часов:	34