

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №83»

Рассмотрено на заседании МО
Протокол № _____ дата _____
Руководитель
МО _____

Принята на заседании педсовета
Протокол № _____ дата _____
Зам. директора по УВР _____

Утверждена
Директор МБОУ «Гимназия №83»
Темникова И.А. _____
Приказ № _____
от «__» _____ 20__ года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Разговор о здоровье и правильном питании

Возраст детей: 7 – 8 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Косарева Яна Борисовна

педагог дополнительного образования

Ижевск
2023

I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Разговор о здоровье и правильном питании» разработана на основе программы «Разговор о здоровье и правильном питании», утв. Министерством образования и науки Российской Федерации, разработка и внедрение курса в работу школ осуществляется 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.

Направленность программы: социально-педагогическая.

Актуальность программы: 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.

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический. 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 данная программа.

Уровень программы: ознакомительный.

Адресат программы: возраст обучающихся, участвующих в освоении программы 7-8 лет, составлена с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Планируемое количество обучающихся в группе: не менее 12-15 человек

Срок освоения программы: 1 год (17 учебных недель).

Режим работы: занятия проводятся по 1 академическому часу через неделю.

Объем программы: 17 академических часов.

Форма обучения: очная

Формы организации образовательного процесса:

Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Педагог предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованности обучающихся.

Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Формы контроля:

Текущий контроль – анкетирование, выполнение творческих заданий и заданий в рабочей тетради, защита мини-проектов, выставки работ

Оценка эффективности усвоения программного материала происходит на итоговых занятиях.

Промежуточный контроль в конце 1-го полугодия – викторина «Если хочешь быть здоров».

Итоговый контроль (промежуточная аттестация) в конце 2-го полугодия – викторина «Путешествие по станциям здоровья».

2. Цель и задачи программы.

Цель программы: формирование у детей младшего школьного возраста основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих задач:

- формирование и развитие представления о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение практических навыков рационального питания;
- информирование о 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;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей младшего школьного возраста, их интересов и познавательной деятельности.

По окончании программы обучающиеся получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
 - о необходимости соблюдения гигиены питания;
 - о полезных продуктах питания;
 - о структуре ежедневного рациона питания;
- будут иметь возможность узнать и научиться:*
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
 - оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
 - познакомиться с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

3. Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- в предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметные результаты:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

Предметные результаты:

- владение методами чтения годности и состава на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности;
- соблюдение правил санитарии и гигиены;
- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания;
- освоение навыков сервировки стола;
- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

4. Содержание программы. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них		Формы контроля	
			теория	практика		
1.1	1	Раздел 1 «Здравствуй дорогой друг!» Вводное занятие. Введение в программу. Инструктаж по ОТ и ТБ	1	1	-	
Раздел 2 «Разнообразие питания»						
2.1	2	<i>Если хочешь быть здоров.</i>	1	0,5	0,5	викторина
2.2	3	<i>Вместе весело гулять.</i>	1	0,5	0,5	
2.3	4	<i>Самые полезные продукты.</i>	1	0,5	0,5	
Раздел 3 «Гигиена и режим питания»						
3.3	5	<i>Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.</i>	1	0,5	0,5	
3.4	6	<i>Кто жить умеет по часам.</i>	1	0,5	0,5	
3.5	7	Итоговое занятие. Викторина «Если хочешь быть здоров»	1	-	1	
Раздел 4 «Рацион питания»						
4.1	8	Итоговое занятие. Викторина «Если хочешь быть здоров»	1	0,5	0,5	опрос
4.2	9	<i>Плох обед, если хлеба нет.</i>	1	0,5	0,5	
4.3	10	<i>Время есть булочки.</i>	1	0,5	0,5	
4.9	11	<i>Праздник здоровья</i>	1	0,5	0,5	
4.10	12	<i>Веселые старты в классах.</i> Викторина.	1	0,5	0,5	
4.11	13	<i>Что помогает быть сильным и ловким.</i>	1	0,5	0,5	
4.12	14	<i>Как утолить жажду.</i>	1	0,5	0,5	
Раздел 5 «Культура питания»						
5.1	15	<i>На вкус и цвет товарищей нет.</i>	1	0,5	0,5	беседа
5.2	16	<i>«Щи да каша – пища наша»</i>	1	0,5	0,5	
5.5	17	Итоговое занятие (промежуточная аттестация). Викторина «Путешествие по станциям здоровья»	1	-	1	викторина
Итого			17	8	9	



Содержание учебного плана

№ п/п	Наименование раздела	Содержание	
		Теория	Практика
1	Здравствуй, дорогой друг	Введение в программу. Инструктаж по ОТ и ТБ	
2	Разнообразие питания	Беседы, лекции: - Если хочешь быть здоров, - Самые полезные продукты,	Работа в тетрадях. Игра «Мы идем в магазин», учимся выбирать самые полезные продукты викторина «Третий лишний», экскурсия в школьный медицинский кабинет, подготовка проекта «Мой любимый витаминный продукт»





3	Гигиена и режим питания	Беседы, лекции: - Как правильно есть, - Правила поведения в столовой, Демонстрация удивительного превращения пирожка	Работа в тетрадях. Экскурсия в школьную столовую, командная игра с часами и карточками режимных моментов дня, подготовка проекта «Мой режим дня» Сюжетно-ролевая игра, тест, соревнование Викторина «Если хочешь быть здоров»
4	Рацион питания	Беседы, лекции: - Как варить кашу, - Роль хлеба в питании детей, - Полдник и молочные, продукты - Ужин, - Польза рыбы и мяса, - Как утолить жажду	Работа в тетрадях. Викторина; подготовка проектов о любимых блюдах; командные игры, кроссворды, ребусы, загадки, «собери пословицы»
5	Культура питания	Беседы, лекции: - На вкус и цвет товарищей нет, - Как питались наши предки, - Этикет	Работа в тетрадях. Командные игры: кроссворды, ребусы, загадки, «собери пословицы». Викторина «Путешествие по станциям здоровья».

II.Комплекс организационно-педагогических условий:

1.Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Разговор о здоровье и правильном питании»

Сроки реализации программы	Учебные периоды			Всего учебных недель
	1-е полугодие (8 недель)		2-е полугодие (9 недель)	
год обучения	начало учебного года - сентябрь	сентябрь-декабрь	январь-май	
1-ый	1-й учебный день			17

Условные обозначения:

-  - учебные занятия по расписанию
-  - текущий контроль (по темам и (или) по разделам, этапам, модулям и др.)
-  - промежуточный контроль (в конце полугодия)
-  - итоговый контроль промежуточная аттестация (в конце учебного года)

2.Условия реализации программы

Занятия проводятся в оборудованном кабинете, имеется компьютер, принтер, сканер, проектор и методические и раздаточные материалы.

3.Оценочные материалы

Пакет диагностических методик (вопросы и задания для самостоятельной работы, разработки конкретных занятий), позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов.

При отслеживании результатов образовательной деятельности используются такие методы как наблюдение, беседа, устный опрос, кроссворды, творческие задания, анкета, тест, викторины, работа в тетрадях.

Критерии оценивания в соответствии с программой

№ п/п	Критерии оценивания	Теория	Практика
1	Низкий (0-4 балла)	Не сформированы знания о здоровье и правильном питании	Обучающиеся не используют знания, полученные на занятиях
2	Средний (5-8 баллов)	Знания о здоровье и правильном питании сформированы в рамках тем занятий, не приобретен навык самообразования	Обучающиеся уверенно используют знания, полученные на занятиях
3	Высокий (9-12 баллов)	Сформированы знания о здоровье и правильном	Обучающиеся творчески используют знания,

		питании	полученные на занятиях
--	--	---------	------------------------

4.Методическое обеспечение

Курс снабжен специальными учебно-методическими комплектами – красочными рабочими тетрадями (Рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, Макеева А.Г., - Москва Nestle 2017), методическими пособиями. Рабочие тетради необходимы для выполнения практических заданий по разделам и (или) темам.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста.

В результате обучения по данной программе, обучающиеся обретут основные навыки самообразования, сумеют находить нужную информацию и грамотно ее использовать, разовьют творческие способности, логическое мышление, а самое главное получают практические навыки применения знаний о правилах питания, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

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.

Методы обучения:

- репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- проблемный
- частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы).
- объяснительно-иллюстративный.

5. Рабочая программа воспитания.

Рабочая программа воспитания опирается на Программу воспитания учреждения.

Организация воспитательной деятельности в гимназии осуществляется на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, нацелена на формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности.

Актуальными направлениями воспитания в системе дополнительного образования являются:

- познавательное воспитание направлено на передачу обучающимся социально значимых знаний, которые способствуют развитию их любознательности, позволяют привлечь внимание к экономическим, политическим, экологическим, гуманитарным проблемам нашего общества, формируют у обучающихся гуманистическое мировоззрение и научную картину мира; на вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;

- гражданско-патриотическое воспитание направлено на воспитание у обучающихся любви к своему краю, его истории, культуре, семье, природе, на сохранение исторического наследия, формирование у молодого поколения патриотических качеств, готовности к выполнению гражданского долга, конституционных обязанностей, воспитание чувства гордости к малой родине, тем местам, где мы живем, учимся, растем, воспитание гордости за свой народ, за тех людей, кто защищал наше Отечество;

- духовно-нравственное воспитание направлено на воспитание осознания учащимися ценности каждой человеческой жизни, признания индивидуальности и достоинство каждого человека, умения анализировать свои и чужие поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, давать нравственную оценку своим поступкам, отвечать за них. Духовно-нравственное воспитание направлено также на сохранение национальных традиций, воспитание духовной культуры учащихся.

- эстетическое воспитание направлено на создание условий для самореализации обучающихся, на раскрытие их творческих способностей, формирование чувства вкуса и умения ценить прекрасное, на воспитание ценностного отношения к культуре и искусству

- физическое воспитание направлено на физическое развитие обучающихся, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Сроки	Наименование мероприятия	Направления воспитания	Уровень мероприятия
1	сентябрь	Анкетирование	познавательное	школьный
2	октябрь	Викторина	познавательное	школьный
3	ноябрь	Конкурс рисунков	Эстетическое	школьный
4	декабрь	Выставка рисунков	Эстетическое	школьный
5	январь	викторина	Познавательное	школьный
6	февраль	Конкурс	гражданско-патриотическое	школьный
7	март	Сюжетно – ролевая игра	гражданско-патриотическое	школьный
8	апрель	Конкурс	физическое	школьный
9	май	Анкетирование	познавательное	школьный

6.Список литературы

для педагога:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о здоровье и правильном питании. Методическое пособие.- Москва Nestle.2019.
2. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с
3. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
4. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
5. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
6. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
7. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

для обучающихся и родителей:

1. Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
2. Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с
3. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
4. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.

Приложение 1

Анкета для обучающихся

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким
2. Какие продукты или блюда тебе необходимы для жизнедеятельности
3. Назови 5-7 необходимых продуктов.
4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?
5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?
6. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех:
Фрукты _____
Орехи _____
Бутерброды _____
Чипсы _____
Шоколад/конфеты _____
Булочки/пирожки _____
Печенье/сушки/пряники/вафли _____
Другие сладости _____
Другое _____
7. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?
Побегать, попрыгать _____
Поиграть в подвижные игры _____
Поиграть в спокойные игры _____
Почитать _____
Порисовать _____
Позаниматься спортом _____
Потанцевать _____
8. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех:
Обычная негазированная вода _____
Молоко _____
Кефир _____
Какао _____
Сок _____
Кисель _____
Сладкая газированная вода _____
Морс _____
Минеральная вода _____

Приложение 2

Викторина «Если хочешь быть здоров» (к итоговому занятию в I полугодии)

1. **Одного мудреца спросили «Что для человека важнее: богатство, сила, здоровье?» Как ты думаешь, что он ответил?**
 - а) богатство
 - б) здоровье

в) сила

2. Попробуй объяснить одноклассникам, почему надо мыть руки.

Обведи правильный ответ.

а) чтобы были чистыми

б) потому что на руках накапливается грязь и микробы

в) надо пользоваться мылом

г) следует мыть руки перед едой

3. Почему в школе необходимо горячее питание?

а) чтобы дома не завтракать

б) чтобы не болел желудок и лучше работать на уроках

в) так хотят учителя

4. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – *правильное*, другое *неправильное*. Какое правильное а или б?

а) Завтрак 8.00; б) Завтрак 9.30

а) Обед 13.00; б) Обед 15.00

а) Полдник 16.00; б) Полдник 18.00

а) Ужин 18.00; б) Ужин 21.00

5. Какие продукты нужно есть каждый день?

а) конфеты, копченая колбаса, консервы

б) мясо, рыба, молочные продукты, овощи, фрукты

в) сосиски, яйца, орехи, сыр, ягоды

6. Какие продукты нужно есть 2-3 раза в неделю?

а) конфеты, копченая колбаса, консервы

б) мясо, рыба, молочные продукты, овощи, фрукты

в) сосиски, яйца, орехи, сыр, ягоды

7. Какие продукты нужно есть редко?

а) конфеты, копченая колбаса, консервы

б) мясо, рыба, молочные продукты, овощи, фрукты

в) сосиски, яйца, орехи, сыр, ягоды

8. Какие твои любимые продукты: _____

9. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4 важных. Подчеркни: *игры на свежем воздухе, деньги, рациональное питание, отдых, погода, возможность лечиться у хорошего врача, соблюдение ЗОЖ.*

Правильные ответы: 1а; 2б; 3б; 4а; 5б; 6в; 7а

Приложение 3

Викторина «Путешествие по станциям здоровья» (к итоговому занятию во II полугодии)

1. Если хочешь вырасти сильным, умным, здоровым и красивым, нужно есть:

а) вкусные продукты;

б) полезные продукты;

в) продукты растительного происхождения;

г) продукты животного происхождения.

2. Полезно есть:

а) сладости;

б) крупы;

в) колбасы;

- г) рыбу;
- д) молочные продукты;
- е) овощи и фрукты.

3. Из предложенных вариантов выбери правильные утверждения:

- а) мыть руки перед едой;
- б) разговаривать во время приёма пищи;
- в) на завтрак полезно есть каши;
- г) перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов.

4. Что бы ты съел на обед:

- а) борщ;
- б) салат «Оливье»;
- в) копчёное мясо;
- г) компот;
- д) пюре с котлетой;
- е) кефир.

5. Чтобы хорошо спать и отдохнуть ночью, на ужин полезно есть:

- а) творог;
- б) сосиску;
- в) омлет;
- г) жареную курицу;
- д) протоквашу;
- е) запеканку;
- ж) щи.
- з) пельмени.

6. Весной очень полезно есть:

- а) мясо;
- б) рыбу;
- в) молочные продукты;
- г) салаты из свежей зелени.

7. Сколько должен выпивать в день человек:

- а) 2-4 стакана;
- б) 1-3 стакана;
- в) 6-7 стаканов.

8. Каждый день полезно есть:

- а) мясо;
- б) молочные продукты;
- в) фрукты и овощи;
- г) рыбу.

9. Когда занимаешься физкультурой и спортом, обязательно нужно включать в свой рацион:

- а) жирное мясо;
- б) рыбу;
- в) бобовые культуры.

10. Перед контрольной работой лучше всего съесть:

- а) кусочек шоколада;
- б) бутерброд.

Правильные ответы: 1б; 2б, г, д, е; 3а, в; 4а, г, д; 5а, в, д, е; 6г; 7в; 8в; 9б, в; 10а.