

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Мурманска
"ПРОГИМНАЗИЯ № 40"

Рассмотрено
Педагогический совет
Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.



Утверждаю
Директор прогимназии
/Е.В. Денисенко/
(приказ № 107 от 01.09.2022г.)

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

спортивно-оздоровительна направленность

1 – 3 класс

Программа составлена: Солоневич Х.И., Данько Т.Э., Буториной С.В., Гринчук Е.В., Силуковой Т.М., Криницыной С.М., Новиковой Н.Н., Ковальчук М.В., Юсифовой О.Г., Гайжаускене С.Ю., Колмыковой Г.Б., Сампир Л.С., воспитателями ГПД

г. Мурманск

2023г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 3 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Положение о рабочей программе МБОУ г. Мурманска «Прогимназия № 40"

Программа составлена на основе учебно-методического комплекта «Формула правильного питания» разработанной в Институте возрастной физиологии Российской Академии образования, научный руководитель – М.М. Безруких.

Актуальность:

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».

Общая характеристика программы:

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Уникальной образовательной программой, отвечающей этим требованиям, является программа «Разговор о правильном питании», которая уже 10 лет успешно проходит в России. Поскольку питание является важнейшим фактором здоровья человека, программа «Разговор о правильном питании» не только формирует у ребенка рациональное отношение к собственному питанию, но и дает представление об основных принципах здорового образа жизни.

Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни. Учащиеся должны иметь представление о продуктах, являющихся источниками витаминов, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д.

Ученик может помогать маме на кухне, расставляя посуду на столе, и таким образом осваивать простейшие правила сервировки, т.е. иметь получать реальное практическое значение.

Испокон веков основы культуры питания закладывались в семье. Здесь ребенок знакомился с традициями питания, здесь происходило формирование его вкусовых пристрастий, осваивались правила поведения за столом и т.д. К сожалению, сегодня роль семьи в этой сфере воспитания снижается. Из нашей жизни постепенно уходят традиции семейных застолий (ужин, когда вся семья собирается за столом, воскресные завтраки), нередко получается, что 5 раз в неделю ребенок завтракает, обедает, а то и ужинает вне дома – в школе или детском садике. Таким образом, семейное воспитание существенно дополняется и корректируется воспитанием в школьном коллективе. Обойтись без поддержки родителей в этой сфере воспитания школа, безусловно, не может. Формирование культуры питания – это всегда сотрудничество родителей и педагога. Поэтому одна из важнейших задач, стоящих перед педагогом, заключается в эффективном взаимодействии с родителями. Первый шаг на этом пути – сформировать у взрослых членов семьи понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья, расширить их осведомленность в этой области (вариантов много – лектории, клубы для родителей, выступление медиков, диетологов). Второй шаг – убедить родителей в практической пользе воспитательной работы, проводимой школой. И третий – не допустить неуважительного отношения к традициям питания в семье. Упоминаемые педагогом продукты, блюда должны быть доступны для семей с различным уровнем достатка, знакомы всем детям.

Обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. Значение имеет и учет традиций питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с такими проблемами, как (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы), но далеко не все родители считают необходимостью рассказать детям о важности правильного питания. Для оценки эффективности программы будет проведено анкетирование детей и родителей, с целью выявления предпочтений продуктов в начале года (до проведения программы) и в конце учебного года (после её проведения). Результаты покажут – изменился ли качественный и количественный состав продуктов ежедневного рациона питания детей.

Цель программы: формирование у школьников представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информировать обучающихся о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- развивать творческие способности и кругозор у обучающихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Программа построена на основе следующих **принципов**:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Формы работы:

- 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.

Методы:

- Репродуктивный (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

2.ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по здоровьесберегающей направленности «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1- 3 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-3 классы - 34 часа в год.

Реализуется программа через занятия в группах продлённого дня воспитателями ГПД. Программа построена таким образом, что изучение материала может начинаться с любого этапа

3. ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТОВ проводится через:

- тестирование обучающихся;
- творческие работы обучающихся,
- наблюдения

Формы подведения итогов: диагностические карты по трем уровням: высокий, средний, низкий.

4. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

- Осознание здоровья как главной человеческой ценности;
- Важность правильного питания как составная часть сохранения и укрепления здоровья;
- Необходимость и важность регулярного питания, соблюдения режима питания;
- Разнообразная пища – залог того, что организм получит необходимые вещества для его развития.

5. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ 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;

получат возможность научиться:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- сознательно выбирать наиболее полезные продукты;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности, корректировать несоответствия;

При умелом проведении занятий, целесообразном планировании, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуации делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ» (101 ч.)

Разнообразие питания (15 ч)

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. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (34 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 (24 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. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (15ч)

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. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (13ч)

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (101ч)

п/п №	Название раздела	Количество часов		
		1 кл	2 кл	3 кл
1	<i>Разнообразие питания</i>	5	5	5
2	<i>Гигиена питания и приготовление пищи</i>	10	12	12
3	<i>Этикет</i>	8	8	8
4	<i>Рацион питания</i>	5	5	5
5	<i>Из истории русской кухни</i>	5	4	4
		33	34	34

8. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование и обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. /М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.– М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.- 80с.
2. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
3. <http://www.eda-server.ru/cook-book/osnovnye/makaron/st00004>

Список литературы для детей.

1. М.Безруких, Т. Филиппова. Разговор о правильном питании/Рабочая тетрадь.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-72с.

ПРИЛОЖЕНИЯ
Программа «Разговор о правильном питании»

Тест (входной)
1 класс.

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

- А) вкусные продукты
- Б) полезные продукты
- В) сладости

2. Полезно есть:

- А) чипсы и сухарики
- Б) овощи и фрукты
- В) копченую колбасу

3. Из предложенных вариантов выбери правильное утверждение:

- А) во время еды можно разговаривать
- Б) перед едой надо мыть руки
- В) фрукты перед едой мыть не обязательно

4. К фруктам относится:

- А) огурец
- Б) яблоко
- В) морковь

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

- А) пельмени
- Б) жареную курицу
- В) творожную запеканку

6. Можно ли пить воду из-под крана:

- А) да
- Б) нет
- В) не знаю

*Программа «Разговор о правильном питании»
Тест (промежуточный)*

1 класс

1. Выбери полезный напиток:

А) лимонад

Б) сок

В) пепси

2. Всегда ли ты завтракаешь?

А) да, каждый день

Б) иногда

В) нет

3. Что полезно есть на завтрак?

А) кашу

Б) пельмени

В) жареную картошку

4. Как часто надо есть овощи и фрукты?

А) раз в неделю

Б) раз в месяц

В) каждый день

5. Полезно ли есть рыбу?

А) да

Б) нет

В) не знаю

6. Нужно ли есть сладости?

А) да, и очень много

Б) да, но немного

В) нет

Программа «Разговор о правильном питании»

Тест (итоговый)

1 класс

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

- А) много смотреть телевизор
- Б) правильно питаться
- В) постоянно жевать жевательную резинку

2. У каких овощей съедобна подземная часть:

- А) огурцы
- Б) морковь
- В) помидоры

3. Из предложенных вариантов выбери правильное утверждение:

- А) во время еды можно читать книгу или газету
- Б) есть надо небольшими кусочками, хорошо пережевывать с закрытым ртом
- В) овощи перед едой мыть не обязательно

4. Что бы ты съел на обед:

- А) бутерброд
- Б) борщ
- В) печенье

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

- А) пюре с котлетой
- Б) жареную картошку
- В) творожок

6. Полезный напиток:

- А) кофе
- Б) молоко
- В) фанга

Программа «Разговор о правильном питании»

Тест (входной)

2 класс

1. Что для тебя важно, когда ты вырастешь:

А) быть начальником Б) быть богатым В) быть здоровым

2. Что нужно, чтобы быть здоровым и сильным:

А) хорошо учиться

Б) правильно питаться

В) много спать

3. Можно ли обойтись без завтрака:

А) да Б) нет В) не знаю

4. Почему нужно принимать пищу в определенные часы:

А) желудок начинает вырабатывать желудочный сок

Б) организму нужна пища

В) так хочет мама

5. Вследствие чего может разболеться живот:

А) несоблюдение правил вежливости

Б) плохого настроения

В) несоблюдение правил гигиены питания

6. Что полезно есть:

А) сладости

Б) колбасу

В) рыбу

7) Что бы ты съел на обед:

А) жареную картошку

Б) борщ

В) шашлык

8. Осенью полезно есть:

А) овощи и фрукты Б) бутерброды В) торты

*Программа «Разговор о правильном питании»
Тест (промежуточный)
2 класс*

1. Что полезно есть зимой:
А) фрукты Б) конфеты В) печенье
2. Полезно есть:
А) только молочные продукты
Б) только рыбу
В) разные продукты
3. Какое высказывание относится к гигиене питания:
А) чисти зубы два раза в день
Б) мой руки перед едой
В) закаляйся
4. Сколько раз в день ты должен есть:
А) 1 Б) 3 В) 5
5. Перерыв между едой не должен составлять больше:
А) 3 часов
Б) 5 часов
В) 7 часов
6. Что полезно есть на завтрак:
А) бутерброд
Б) макароны
В) кашу
7. Из какого растения получается манная каша:
А) пшеница
Б) овёс
В) кукуруза
8. Самое большое количество пищи человек съедает во время:

А) завтрака Б) обеда В) ужина

Программа «Разговор о правильном питании»

Тест (итоговый)

2 класс

1. Из скольких блюд должен состоять обед:

А) из двух Б) из трёх В) из четырёх

2. После обеда лучше:

А) играть в подвижные игры

Б) в спокойные игры

В) заниматься спортом

3. Выбери правильную последовательность приёма пищи:

А) обед, завтрак, полдник, ужин

Б) завтрак, обед, полдник, ужин

В) завтрак, обед, ужин, полдник

4. Что лучше съесть на ужин:

А) запеканку Б) пельмени В) макароны с котлетой

5. Что полезно есть весной:

А) салаты с крабовыми палочками

Б) салаты из свежей зелени

В) салаты с грибами

6. В пищу полезно использовать

А) много сладкого

Б) много солёного

В) продукты с разным вкусом по чуть-чуть

7. Сколько стаканов воды должен в день выпивать человек:

А) 3-4 стакана

Б) 6-7 стаканов

В) 9-10 стаканов

8. Можно ли пить воду из-под крана:

А) да

Б) нет

В) не знаю

Программа «Разговор о правильном питании»

3 класс

Тест (входной)

1. Сколько времени человек может прожить без еды:

А) день Б) около недели В) около месяца

2. Сколько времени человек может прожить без воды:

А) 1 день Б) 3 дня В) 5 дней

3. Перед контрольной работой лучше всего съесть:

А) пирожок Б) бутерброд В) кусочек шоколадки

4. Овощи, фрукты и ягоды лучше есть:

А) каждый день Б) через день В) раз в неделю

5. Вследствие чего могут возникнуть кишечные расстройства:

А) плохого настроения Б) несоблюдения правил гигиены питания В) несоблюдение правил поведения

6. Когда занимаешься спортом обязательно нужно включать в свой рацион:

А) жирное мясо Б) рыбу В) пельмени

7. В пищу важно использовать

А) много сладкого и кислого

Б) много солёного

В) продукты с разным вкусом по чуть-чуть

8. Можно ли обойтись без завтрака:

А) конечно

Б) завтрак обязателен

В) смотря по обстановке

9. Полезный завтрак- это

А) кофе и бутерброд

Б) Чай с печеньем

В) Каша с хлебом

10. Ты питаешься правильно:

А) да Б) нет В) стараюсь питаться правильно

Программа «Разговор о правильном питании»

3 класс

Тест (промежуточный)

1. Как часто надо питаться в течении дня:
А) 2 раза Б) 3 раза В) 4 раза
2. Ужинать надо: А) перед самым сном Б) за 2 часа до сна В) за 4 часа до сна
3. Какого витамина много в лимоне:
А) витамина А Б) витамина Б В) витамина С
4. Каждый день полезно есть:
А) мясо Б) овощи и фрукты В) выпечку
5. Какое питание нельзя назвать правильным:
А) регулярное Б) без спешки В) однообразное
6. Какой режим питания правильный:
А) плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин
Б) скромный завтрак, обед из трёх блюд, плотный ужин
В) обед из трёх блюд, скромный ужин
7. Что бы вы предпочли за перемену:
А) поесть не торопясь и немного отдохнуть
Б) медленно поесть
В) очень быстро поесть и побольше отдохнуть
8. Что входит в твой завтрак:
А) каша, йогурт и напиток
Б) жаренная пища
В) газировка и бутерброд
9. Сколько можно съесть конфет в день:
А) 2-3 конфеты
Б) 6-8 конфет
В) сколько хочешь
10. Часто ли ты ешь рыбу: А) совсем не ем Б) 2 раза в неделю В) только в праздники

Программа «Разговор о правильном питании»

3 класс

Тест (итоговый)

1. Ешь ли ты каши:
А) не ем Б) очень редко В) 3-4 раза в неделю
2. Что является основным строительным материалом клетки организма человека:
А) белки Б) жиры В) углеводы
3. Что полезнее съесть на ужин:
А) стакан молока или кефира
Б) чай с бутербродом или печеньем
В) мясо с гарниром
4. Употребляете ли вы в пищу лук и чеснок:
А) не ем никогда Б) ем, только когда заставляют В) каждый день в небольшом количестве
5. Сколько раз в день школьник должен принимать пищу
А) 2 Б) 5 В) 7
6. Перерывы между едой должны быть не больше:
А) трёх часов Б) пяти часов В) шести часов
7. Чтобы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда:
А) побегать и попрыгать
Б) поиграть в спокойные игры
В) потанцевать
8. Как правильно питаться:
А) ешь «в меру» Б) ешь «про запас» В) оставайся голодным
9. Какой витамин нужен для укрепления зрения:
А) витамин А
Б) витамин В
В) витамин С
10. Как уберечься от желудочно-кишечных заболеваний:
А) пить только кипяченую воду
Б) делать каждый день зарядку

В) употреблять в пищу сырые яйца