

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов №6  
Центрального района Волгограда»

Согласовано:

Заместитель директора по ВР

О.В. Ширшова

29.08.2024



Утверждаю:

Директор МОУ СШ №6

А.Ю. Гаврилова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

КРУЖКА «Разговор о правильном питании»

Спортивно- оздоровительной направленности

Учитель:

Исаева О.В.

Обучающиеся: 1-4 класс

Волгоград 2024

## **1. Пояснительная записка.**

Данная программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности младших школьников (1-4 классы) и предназначена для реализации в одном отдельно взятом классе.

**Цель программы:** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- ✓ формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- ✓ формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- ✓ освоение детьми практических навыков рационального питания;
- ✓ формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- ✓ информирование школьников 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 детей, их интересов и познавательной деятельности;
- ✓ развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

## **2. Общая характеристика программы кружковой работы**

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

Здоровый образ жизни, правильное питание должны стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления, правильное питание.

Задача курса «Разговор о правильном питании» - помочь ребёнку задуматься о своем здоровье. Решить ее путем простой передачи знаний невозможно. Ребенок должен научиться думать, рассуждать, рассматривать рисунки, выполнять предлагаемые задания и упражнения доступные для него, разбирать различные игровые ситуации.

Работа по программе начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

## **3. Ценностные ориентиры содержания программы кружковой работы**

Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни через проектную деятельность. Здоровый образ жизни несовместим

с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

#### **4. Место кружковой работы в учебном плане:**

Курс «Разговор о правильном питании» составлен в соответствии с федеральным базисным планом по внеурочной деятельности.

Общее количество часов в 4 классе 34 часа в год (1 час в неделю)

#### **5. Система оценки достижения результатов внеурочной деятельности Результаты кружковой работы.**

В результате обучения по данной программе обучающиеся научатся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны для здоровья.

Все это будет способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения.

Оценка эффективности занятий проводится сравнительным анализом результатов анкетирования в начале обучения и по окончании изучения программы, самоанализом рациона питания семьи каждого обучающегося, цель которого – мониторинг образовательных эффектов по завершении изучения данной программы.

**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.

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

***В 3 – м классе:***

- ✓ знание детей о правилах и основах рационального питания, структуре ежедневного рациона питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- ✓ навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни, навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- ✓ умение определять полезные продукты питания, самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

**6. Содержание программы кружковой работы:**

**3 класс:**

Последствия влияния вредных привычек на здоровье человека, семьи и нации. Здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Понятия «зависть» и «жадность». Знание предмета зависти. Капризные дети. Как к ним относятся окружающие люди. Как избежать негативных эмоций. Опасность курения. Права некурящих людей. Зависимость опасна для здоровья. Действие алкоголя на внешний вид и особенности поведения человека. Профилактика наркомании. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, активности, солидарности. Навыки эффективной адаптации в обществе, позволяющей предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Потребность поддерживать своё здоровье.

**«Основы теоретических знаний»**

- ✓ Важность правильного питания.
- ✓ Самые полезные продукты
- ✓ Самые вредные продукты и добавки

- ✓ Что нам осень принесла. Сбор и хранение осеннего урожая.
- ✓ Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний.
- ✓ Что такое жажда.
- ✓ Спорт и правильное питание.
- ✓ Молоко и молочные продукты.

#### **«Практикум»**

- ✓ Практическая работа «Я эксперт»
- ✓ Как сервировать стол.
- ✓ Проектная работа «Каша – еда наша»
- ✓ Практическая работа «Как составить меню недели»
- ✓ Практическая работа «Рецептура полезных фруктовых напитков.»
- ✓ Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья.
- ✓ Безопасность на кухне.

**«Разговор о правильном питании»**

3 класс 1 час в неделю (34 часа в год)

№	Тема занятия	Кол – во часов	Требования к уровню подготовки	Дата (четверг)	
				план	факт
1	Важность правильного питания.	1	Продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Свойства некоторых продуктов.	4.09	
2.	Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов.	1		11.09	
3	Разнообразие вкусовых свойств продуктов	1	Вкусовые свойства различных продуктов и блюд. Как происходит распознавание вкуса. Описывать вкусовые свойства продуктов и блюд.	18.09	
4	Как происходит распознавание вкуса. Вкусовые свойства продуктов и блюд.	1		25.09	
5/6	Представление о ценности здоровья, значение правильного питания.	2	Ценности здоровья, значении правильного питания	2.10 9.10	
7	Представление о вредных пищевых добавках.	1		Вредные продукты. Представление о пищевых добавках, усилители вкуса. Опасные добавки Е-356, 541, 329...	16.10
8	Исследование – в каких продуктах есть вредные добавки. Практическая работа.	1	Представление об экспертизе продуктов.	23.10	
9	Овощи и их польза.	1	Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах. О пользе дикоросов ХМАО-Югры.	30.10	
10	Что нам осень принесла.	1		13.11	
11	Урок-игра «Лесное лукошко»	1		20.11	
12	Как правильно есть.	1	Питание, здоровье, правила гигиены.	27.11	
13/14	Как сервировать стол.	2	Правила сервировки. Культура питания.	4.12 11.12	
15/16	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной?	2		Завтрак, режим, меню, каша, крупы.	18.12 25.12
17	Проектная работа «Каша – еда наша»	1	Виды круп и их польза.	15.01	
18	Плох обед, если хлеба нет.	1	Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню. Обед, как обязательный компонент ежедневного рациона.	20.01	
19	Полдник. Время есть булочки.	1	Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты. Полдник, как обязательной части ежедневного меню.	29.01	
20	Пора ужинать.	1	Ужин, как обязательная часть ежедневного меню.	5.02	

			Блюда, которые могут быть включены в меню ужина.		
21	Практическая работа «Как составить меню недели»	1	Составление меню на неделю.	12.02	
22	Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний. Витамины от простуды.	1	Представление о ценности здоровья, значении приема витаминов для предотвращения простудных заболеваний.	19.02	
23	Весенний авитаминоз. Где найти витамины весной?	1	Фрукты и овощи, как источники витаминов. Представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи. Овощи, фрукты, витамины.	26.02	
24	Фармацевтика – аптечные витамины.	1	Детские профилактические витамины.	5.03	
25	Что такое жажда. Как утолить жажду.	1	Значение жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Роль воды для организма человека Польза различных видов напитков	12.03	
26	Практическая работа. Рецептура полезных фруктовых напитков.	1	Из чего делают витаминные напитки. Как сделать полезные напитки.	19.	
27	Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья.	1	Групповая творческая работа.	2.04	
28	Спорт и правильное питание.	1	Зависимости рациона питания от физической активности. Важность занятий спортом для здоровья. Здоровье, питание, спорт, рацион.	9.04	
29	Где и как готовят пищу.	1	Представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;	16.04	
30	Безопасность на кухне.	1	Представление об основных правилах техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи. Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника.	23.04	
31	Хлеб – всему голова.	1	Важность употребления хлебобулочных изделий.	30.04	
32	Кто работает на ферме?	1	Представление о фермерских профессиях.	7. 05	
33	Молоко и молочные продукты.	1	Представление о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона.	14. 05	
34	Заключительный урок.	1	Подвести итог своим знаниям о правильном питании.	21.05	
	<b>Всего – 34 часа.</b>			<b>34часа</b>	

## **8. Литература:**

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2013 г.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012г.
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012г.
6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г.