

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА – ИНТЕРНАТ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ С. КЕПЕРВЕЕМ»
БИЛИБИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЧУКОТСКОГО АО**
689480, ЧАО, с.Кепервеем, ул. Комарова 16, тел. 2-74-69, т/ф 2-73-78,
e-mail: keperveemschool@yandex.ru 8703005462, КПП 870301001, БИК 047719001,
ОКПО 34761029, ОКАТО 77209820001

«Согласовано»
Заместитель директора
по УМР
/ Цвич Е.С./
«29» мая 2023 г.

«Утверждено»
И.о. директора МБОУ
«Школа-интернат
с.Кепервеем»
/ Шелковникова
Б.Б./
«01» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
лекторий «Разговор о правильном питании»
для обучающихся 1 – 4 классов**

2023-2024 учебный год

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 застолов (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: сформировать у школьников представления о необходимости заботы о своем здоровье , о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

ЗАДАЧИ:

1. Формирование у младших школьников основ рационального питания;
2. Ознакомление учащихся с полезными продуктами;
3. Формирование представлений учащихся о необходимости заботы о своем здоровье;
4. Развитие практических навыков у учащихся в создании рационального питания;
5. Формирование уважительного отношения к традициям питания в семье;
6. Совершенствование у родителей учащихся понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья,
7. Расширение осведомленности учащихся и их родителей в области рационального питания.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- 1.Умение делать выбор между вредными и полезными продуктами.
- 2.Наличие представления о рациональном питании.
- 3.Умение заботиться о себе
- 4.Решение проблемы с организацией питания детей.
- 5.Изменение отношения ребенка и родителей к режиму, гигиене и продуктам питания.

Диагностика результатов проводится через :

- анкетирование учащихся и их родителей ;
- тестирование ;
- опросы учащихся и их родителей;
- рисунки учащихся.

За основу программы данного кружка взяты учебно – методическое пособие и рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» разработанных специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования(комплект подготовки при спонсорской поддержке компании «Нестле» в рамках «Программы о правильном питании»). Данная программа в школе реализовывалась ранее в 1-4 классах в течение 3 лет в рамках внеурочной работы.

Результатами проведенной работы были:

Работа по данной программе позволила добиться положительных результатов:

- повысился уровень познавательного развития по данной теме на 50%, у них улучшился аппетит, они охотнее стали кушать каши, супы, запеканки и т.д.

- дети освоили правила приема пищи, правила культуры поведения за столом;

- сформированы основные навыки личной гигиены, в том числе и связанные с питанием, дети стали меньше болеть.

- дети и родители знают и понимают о необходимости и важности соблюдения режима питания, как одного из необходимых условий рационального питания.

На занятиях дети проявили творческую активность. Ими нарисованы рисунки, составлены кроссворды об овощах и фруктах, хлебе.

Программа «Разговор о правильном питании» способствовала развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, рациональному питанию, они многое узнали о витаминах, находящихся в овощах и фруктах, о пользе каш и запеканок и т.д., способствующих улучшению пищеварения, повышению иммунитета к различным заболеваниям, в т.ч. и простудным.

У детей сформировалось позитивное отношение к режиму питания и продуктам питания. Родители благодарны авторам программы за ее создание, и интересное содержание и форму занятий. Игры (дидактические игры, игры-драматизации, конкурсы-викторины и др.) помогли детям легко и непринужденно освоить материал по данной теме, закрепить имеющиеся знания и умения. Хорошим подспорьем в работе были рабочие тетради (яркие, красочные, содержательные), удобны для изучения темы и закрепления материала в детском саду и дома (в семье).

Общие сроки исполнения программы: 2023-2024

Исполнитель программы – Безрукова Ксения Александровна учитель начальных классов;

Программа предусматривает проведение 34 занятий с учащимися в течение года, что составляет 1 час в неделю.

Программа адресована детям младшего школьного возраста 1-4 класс. Программа будет реализовываться через внеурочную деятельность.

Внеурочная деятельность включает занятия по программе Лекторий «Разговор о правильном питании» через использование таких форм работы , как:

- беседа;
- игра;
- проект;
- практическая работа;
- конкурс;
- викторина;
- инсценировка;
- экскурсия;
- праздник.

Содержание

Вводное занятие.

Знакомство с героями «Улицы Сезам». Куклы – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи – девочка Катя, пapa Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша.

Тема 1. «Если хочешь быть здоров». Полезные и необходимые продукты на каждый день. Выбор полезных продуктов. Полезные продукты среди любимых блюд (практическая работа).

Тема 2. Анкетирование « Полезные привычки».

Тема 3. «Самые полезные продукты». Рациональное питание. Продукты ежедневного рациона, продукты, используемые достаточно часто (редко). Биологически активные добавки (БАД). Йодирование пищи. Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».

Тема 4. Экскурсия в магазин.

Тема 5. Раздельное питание. Смысл раздельного питания. Польза продукта (ежедневный рацион; продукты, используемые часто; продукты, присутствующие на столе изредка). Сюжетно-ролевые игры «Мы идем в магазин», «Разложи продукты на разноцветные столы».

Тема 6. «Как правильно есть (гигиена питания)». Основные принципы гигиены питания. Основные навыки личной гигиены. Связь состояния здоровья с гигиеной питания. Формирование навыков самоконтроля. Выполнение правил, предупреждающих возникновение желудочно-кишечных заболеваний. Игра – обсуждение «Законы питания» (стихотворение К.И.Чуковского «Барабек») – чем опасно переедание.

Тема 7. Игра – инсценировка. Основные правила гигиены питания. Песня «Шел по городу волшебник». Разучивание и инсценирование песни. Игра «Чем не стоит делиться». Чем можно делиться и чем нельзя, как разделить яблоко, шоколадку (вилка, ножик, салфетка, шоколадка, ложка, яблоко).

Тема 8. «Удивительные превращения пирожка». Регулярное питание. Режим питания. Блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина. Игра «Помоги Кубику или Бусинке». Демонстрация «Удивительные превращения пирожка»(общее представление о строении тела). Тест «Режим питания школьника».

Тема 9. Проектная деятельность «Режим питания школьника».

Тема 10. Соревнование. Время завтрака, обеда, ужина. Работа с циферблатом. Составление меню. Игра «Доскажи пословицу» - составить пословицы о еде из разрезных карточек.

Тема 11. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?» Завтрак, как обязательный компонент ежедневного меню. Различные варианты завтрака. Блюда на завтрак. Составление меню завтрака. Игры: «Пословицы запутались» , «Отгадай-ка», «Знатоки» , «Сложные слова» , «Угадай сказку» . Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» - «придумать» свою кашу с помощью добавок (семечки, сухофрукты, варенье), дать название.

Тема 12 . Викторина «Печка в русских сказках» - сказки, в которых печка выручала сказочных героев. Игра «Поварята»- отделить крупы друг от друга.

Тема 13. «Плох обед, если хлеба нет». Пословицы о хлебе. Обед (составление разных вариантов обеда из четырех блюд), десерты.

Тема 14. Подготовка к «Празнику хлеба». Разучивание песни «Зернышко», инсценировка песни.

Тема 15. Игры: «Секреты обеда», «Советы Хозяюшки», «Лесенка с секретом».

Тема 16. Настольная игра «Путешествие по улице Правильного питания».

Тема 17. « Полдник. Время есть булочки». Игра «Подбери рифму» (стихотворение Д.Хармса «Очень-очень вкусный пирог»).

Игра – демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко».

Тема 18. Конкурс – викторина «Знатоки молока» - вспомнить и назвать молочные продукты. Игра-демонстрация «Это удивительное молоко» - питательные вещества, входящие в состав молока, сыворотки, сливок, творога, сметаны, масла.

Тема 19. Игра «Кладовая народной мудрости». Пословицы и поговорки, в которых говорится об изделиях из теста.

Тема 20. «Пора ужинать». Ужин - обязательный компонент ежедневного питания. Варианты ужина. Выбор блюд в качестве ужина. Культура поведения за столом во время ужина.

Игра «Объяснялки» (пословицы и поговорки про ужин). Игра «Что можно есть на ужин».

Тема 21. Приготовление бутербродов (практическая работа). Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброды».

Тема 22. Экскурсия в столовую. Блюда для завтрака, обеда, ужина.

Тема 23. «Где найти витамины весной». Загадки про овощи.

Продукты, из которых можно приготовить витаминные салаты. Кроссворд «Сухофрукты».

Тема 24. Проращивание репчатого лука (овса) (практическая работа). Игры «Отгадай название» (сушеные ягоды и фрукты), «Вкусные истории» (истории о варенье).

Тема 25. «На вкус и цвет товарищей нет». Практическая работа «Какой сок?» - определить и назвать фруктовые и овощные соки.

Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?»- определить начинку пирожка. Игра «Приготовь блюдо» - приготовление традиционных русских блюд (карточки с названиями продуктов).

Тема 26. Практическая работа «Определи вкус продукта».

Опыт «Знакомые продукты» - определить вкус продуктов (язык должен быть сухой).

Тема 27. Экскурсия в магазин (киоск) «Соки. Воды».

Тема 28. «Если хочется пить». Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» - приготовление сока из овощей и фруктов, польза сока; «Мы не дружим с Сухомяткой» - вред, наносимый желудку при питании всухомятку. Игра «Праздник чая» (полезные свойства, традиции, связанные с чаепитием).

Тема 29. Велосипедный спорт (прогулка на велосипеде).

Тема 30. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Урок-презентация соевых продуктов. Польза различных продуктов из сои, демонстрация приготовленных блюд, составление собственного меню.

Игра «Мой день» (оценка нагрузки на организм в течении дня) – заполнение таблицы. Игра «Меню спортсмена» (выбор полезных продуктов для спортсмена).

Тема 31. Работа на участке. Посадка лука.

Тема 32. «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты». КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты». «Витаминная радуга» - стихи, посвященные овощам разного цвета.

Тема 33. «Каждому овощу свое время». Игра-соревнование «Вершки и корешки» (составить полный набор рисунков овощей из разрезных карточек). Игра «Какие овощи выросли в огороде» (стихотворение Н. Кончаловской «Про овощи», назвать правильно овощи). Инсценировка песни «Овощи» на слова Юлиана Тувима в переводе С.Михалкова, музыка Э. Силинья.

Тема 34. «Праздник урожая» 1.Игра-эстафета «Собираем урожай».

2.Домашнее задание – «Реклама овощей» (полезные свойства овощей, блюда из этих овощей). 3.Конкурс «Овощной ресторан» (определить название овоща, пробуя его с завязанными глазами). 4.Конкурс поэтов (сочинить стихи о фруктах и овощах).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ». 34 ч

Дата	№	Тема	Кол-во часов
	1	Если хочешь быть здоров (с.6-7)	1 ч.
	2	Анкетирование детей «Полезные привычки»	1 ч.
	3	Самые полезные продукты (с.8-13)	1 ч.
	4	Экскурсия в магазин	1 ч.
	5	Раздельное питание. Сюжетно-ролевые игры «Мы идем в магазин, «Разложи продукты».	1 ч.
	6	Как правильно есть (гигиена питания) (с.14-20)	1 ч.
	7	Игра-инсценировка «Шел по городу волшебник».	1 ч.
	8	Удивительные превращения пирожка (с.21-23)	1 ч.
	9	Проект. « Режим питания школьника»	1 ч.
	10	Соревнования	1 ч.
	11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной ? (с.24-29)	1 ч.
	12	Викторина «Печка в русских сказках».	1 ч.
	13	Плох обед, если хлеба нет (с.30-34)	1 ч.
	14	Подготовка к « Празднику хлеба»	1 ч.
	15	Игры: «Секреты обеда», «Советы хозяйки».	1 ч.
	16	Настольная игра (с.35-38)	1 ч.
	17	Полдник, время есть булочки (с.39-41)	1 ч.
	18	Конкурс – викторина «Знатоки молока»	1 ч.
	19	Игра «Кладовая народной мудрости»	1 ч.
	20	Пора ужинать (с.42-43)	1 ч.
	21	Практическая работа «Приготовление бутербродов».	1 ч.
	22	Экскурсия в столовую	1 ч.
	23	Где найти <u>витамины</u> весной (с.44-47)	1 ч.
	24	Практическая работа «Прорашивание репчатого лука (овса)». Игры «Отгадай название», «Вкусные истории».	1 ч.
	25	На вкус и цвет товарищей нет (с.48-50)	1 ч.
	26	Практическая работа «Определи вкус продукта».	1 ч.

	27	Экскурсия в магазин (киоск) «Соки. Воды»	1 ч.
	28	Если хочется пить (с.51-54)	1 ч.
	29	Велосипедный спорт (прогулка на велосипедах)	1 ч.
	30	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (с. 55-57)	1 ч.
	31	Работа на участке. Посадка лука.	1 ч.
	32	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.(с.58-62)	1 ч.
	33	Каждому овошу - своё время (с.63-69)	1 ч.
	34	Праздник урожая	1 ч.

ЛИТЕРАТУРА

1. Разговор о правильном питании. Учебно – методическое пособие.
/М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.– М. -«Нестле» «Олма-Пресс, 2005.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании». 1- 2 класс.». - М.: – ОЛМА Медиа Групп, 2005.
3. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
4. <http://www.eda-server.ru/cook-book/osnovnye/makaron/st00004>