

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
средняя общеобразовательная школа №106**

## **Рабочая программа «Разговор о правильном питании»**

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с ФГОС на основе образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

г. Краснодар 2022г.

Актуальность программы заключается в том, что необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

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

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей 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 и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков 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 и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**Ожидаемые результаты изучения курса**

*В результате изучения* курса младшие дошкольники получат представления:

-о правилах и основах рационального питания;

-о необходимости соблюдения гигиены питания;

-о полезных продуктах питания и их происхождении;

-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.

Приобретут умения:

-позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

-смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

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

**Требования к результатам универсальных учебных действий:**

### *Регулятивные УУД:*

- понимание и сохранение учебной задачи;
- планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### *Познавательные УУД:*

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков.

### *Коммуникативные УУД:*

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

Программа построена на основе следующих **принципов:**

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего дошкольного 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 дошкольников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

**Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда, ознакомление с полезными блюдами народов, проживающих на территории Краснодарского края (Кубани). Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Факультативный курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — экскурсий на предприятия производства питания, проектов, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

### **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.

### **ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

- разнообразие питания:
  1. «Самые полезные продукты»,
  2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
  3. «Где найти витамины весной»,
  4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
  5. «Каждому овощу свое время»;
    - гигиена питания:
 

«Как правильно есть»;
    - режим питания:
 

«Удивительные превращения пирожка»;
    - рацион питания:
      1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-
      2. «Плох обед, если хлеба нет»,
      3. «Полдник. Время есть полезные булочки»,
      4. «Пора ужинать»,
      5. «Если хочется пить»;
    - культура питания:
      1. «На вкус и цвет товарищей нет»,

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие дошкольники 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*:

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

-получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в

определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

### **Формы контроля**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе;

- оформление выставки фотографий и демонстрация проектов.

### **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ**

- Развитие познавательных интересов.
- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания младшего дошкольника как личности.
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **«Разговор о правильном питании»**

Выполнение программы рассчитано на двухлетний срок обучения, 1 занятие раз в две недели.

#### ***Разнообразие питания (5 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 (12 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 (8 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 (5 ч)***

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно 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.

**Примерная тематика родительских собраний:**

«Правильное питание – залог здоровья»

«Здоровая пища для всей семьи».

«Учите детей быть здоровыми».

«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».

«Формирование здорового образа жизни младших дошкольников».

«Режим питания дошкольника».

«Основные принципы здорового питания дошкольников».

«Рецепты правильного питания для детей».

«Вредные для здоровья продукты питания».

«При ослаблении организма принимайте витамины».

**Содержание программы «Разговор о правильном питании»**

**1-й год обучения**

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой . Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты.	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Экскурсия в магазин. На уроке технологии делим лист картона на две части: «продукты полезные и необходимые» и «неполезные, вредные». Из рекламных буклетов вырезаем картинки с продуктами и, в процессе обсуждения, распределяем по колонкам.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест.
5. Завтрак.	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет».	Экскурсия на хлебозавод. Составление меню обеда.

	Рацион питания, обед.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
7. Подведение итогов работы.	Обсуждение изученного материала.	Творческий отчет вместе с родителями.

**Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»  
1-й год обучения**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Планируемые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы	Результат
1	Если хочешь быть здоров. Полезные и вредные привычки питания.			<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- полезные продукты;</li> <li>- правила этикета;</li> <li>- роль правильного питания в здоровом образе жизни.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать режим дня;</li> <li>- выполнять правила правильного питания;</li> <li>- выбирать в рацион питания полезные продукты.</li> </ul>
2	Из чего состоит наша пища. Самые полезные продукты.			
3	Как правильно есть(гигиена питания). Твой режим питания.			
4	Удивительное превращение пирожка.			
5	Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной.			
6	Плох обед, коли хлеба нет. Хлеб всему голова!			
7	Традиции русской кухни. Знакомые нам блюда других народов.			
8	Полдник . Время есть полезные булочки.			
9	Пора ужинать.			
10	Почему полезно есть рыбу.			
11	Мясо и мясные блюда.			
12	Где найти витамины зимой и весной «Люблю я мандарины, лимоны, апельсины!»			
13	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.			
14	Как утолить жажду.			
15	Как правильно накрыть стол.			
16	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».			

**Предполагаемые результаты 1-го года обучения.**

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукт

### Содержание программы «Разговор о правильном питании»

#### 2-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Повторение правил питания.	Ролевые игры.
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с произведённой на Кубани продукцией.	Классный час . Тема : Что производят на Кубани.
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов.	Классный час . Тема : Пейте дети молоко – будете здоровы.
4. Дары моря.	Значение морепродуктов.	Викторина « В гостях у Нептуна».
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры .
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду». Ценность разнообразных напитков.	Игра – демонстрация «Из чего готовят соки».
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее и умнее». Высококалорийные продукты.	Составление меню второго завтрака и полдника. Ролевые игры.
9. Лекарственные растения и ягоды.	Знакомство с лекарственными растениями и ягодами.	КВН «Лекарственные растения, ягоды и фрукты- тоже

		витаминовые продукты».
10. Семейное творческое содружество детей и взрослых.	Беседа «Самые полезные продукты».	Проект «Самый полезный продукт».
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых.	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа.	Проект «Искусство на тарелке».
12. Подведение итогов.	Беседа о пользе овощей.	Инсценированные сказки «Вершки и корешки».

**Календарно-тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»  
2-й год обучения.**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Планируемые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы	Результат
1	Вводное занятие. Повторение правил питания. Путешествие по улице правильного питания.			<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные правила питания;</li> <li>- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;</li> <li>- роль витаминов в питании.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать гигиену питания;</li> <li>- готовить простейшие витаминные салаты;</li> <li>- выращивать зелень в горшочках.</li> </ul>
2	Вот загадка: Полезная шоколадка?			
3	Пейте дети молоко – будете здоровы.			
4	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»			
5	Составление меню для ужина. Практическая работа: « Как приготовить полезные бутерброды»			
6	Значение витаминов в жизни человека.			
7	Викторина « В гостях у Нептуна».			
8	Как утолить жажду. Игра «Посещение музея воды».			
9	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»			
10	Практическая работа « Меню спортсмена».			
11	Практическая работа «Мой день».			

12	Практическая работа «На вкус и цвет товарища нет».			
13	Проект «Мой сад в горшочке».			
14	Практическая работа «Изготовление витаминного салата».			
15	Проект «Искусство на тарелке».			
16	КВН «Лекарственные растения, ягоды и фрукты-тоже витаминные продукты».			
17	Инсценирование сказки «Вершки и корешки».			

**Предполагаемые результаты 2-го года обучения.**

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.