

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДОНЕЦКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ РО
Донецкая школа – интернат
31 августа 2023 года

Н.В.Лобанова

**Программа внеурочной деятельности
Спортивно - оздоровительного направления
«Разговоры о правильном питании»
3 класс**

Срок реализации программы: 1 год
Составитель: воспитатель Герцик И.А.

г. Донецк
2023 - 2024 уч.год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена на основе Закона Российской Федерации «Об образовании», Конвенции о правах ребенка. с приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»; письмом Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»; ч. 11 ст. 13 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях (далее СанПиН 2.4.2.2821-10); 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;

Деятельность по ЗОЖ относится к спортивно - оздоровительному направлению и реализуется во внеурочной работе по программе «Разговор о правильном питании», направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России. Программа включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания детей этого возраста. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей и возможностей ребенка. В программе ребенку предлагается теоретический материал, практические занятия, чтение и обсуждение книг, просмотр и обсуждение видеопрезентаций, интересные игры, участвуя в которых ребенок учится сам и учит своих друзей. Учащиеся в игре узнают о полезных блюдах, о традициях русской народной кухни, о режиме и культуре питания.

Содействие здоровому образу жизни, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания. Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

Общая характеристика программы

Актуальность программы заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа направлена не только на удовлетворение познавательного интереса, но и способствует нравственному воспитанию учащихся, становлению активной гражданской позиции воспитанников.

В настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Практическая значимость состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности педагога и учащихся, а нормы нравственного поведения «выращиваются» с начальной школы.

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 представлений воспитанников 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 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.

Преимущество программы 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.

Программа «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение воспитанников в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона. Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. В ходе изучения программы 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.

Новизна программы заключается в том, что в ходе её изучения, учащиеся овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами:**

- ✚ научная обоснованность и практическая целесообразность;
- ✚ возрастная адекватность;
- ✚ необходимость и достаточность информации;
- ✚ модульность программы;
- ✚ динамическое развитие и системность;
- ✚ вовлеченность семьи и реализацию программы;
- ✚ культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных и психологических особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 10-13 лет

Описание сроков реализации и места программы в учебном плане

Реализация программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность для школьников подчеркивается тем, что она осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым Стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» проводится **по одному часу в неделю, 32 часа в год.**

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Одним из результатов реализации программы «Разговор о правильном питании» является осмысление, понимание и принятие воспитанниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека – как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Основные методы обучения:

- ✚ групповой метод;
- ✚ практический метод;
- ✚ познавательная игра;
- ✚ ситуационный метод;
- ✚ игровой метод;
- ✚ соревновательный метод;
- ✚ активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- ✚ чтение и обсуждение;
- ✚ экскурсии на пищеблок школьной столовой
- ✚ практические занятия;
- ✚ творческие домашние задания;
- ✚ праздник хлеба, витамин и т.д.;
- ✚ конкурсы (рисунков, рассказов);
- ✚ ярмарки полезных продуктов;
- ✚ викторины, конкурсы, сюжетно-ролевая игра;

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.

Прогнозируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

В результате изучения программы 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.

Полученные знания позволяют детям:

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

Первый уровень результатов «ученик научится»:

- соблюдать гигиену питания;
- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учётом собственной физической активности;

Второй и третий уровни результатов «ученик получит возможность научиться»:

- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ - белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учётом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у воспитанников:

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.
- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Содержание программы

№ п/п	Раздел	Количество часов	Основные темы раздела
1.	Разнообразие питания	5	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.
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	11	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. Неполученные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.
3.	Этикет	8	Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Кухни разных народов. За что мы скажем поварам спасибо. Правила поведения в гостях.
4.	Рацион питания	5	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.
5.	Из истории русской кухни.	3	Знакомство с блюдами русской кухни
Итого:		32 часа	

Календарно-тематическое планирование программы «Разговор о правильном питании»

№ п/п	Наименование темы занятий	План. дата	Факт. дата	Примечание
1.	Вводное занятие «Здоровье - это здорово!».	08.09		
2.	«Продукты разные нужны, продукты разные важны»	15.09		
3.	«Режим питания и энергия пищи»	22.09		
4.	«Где и как мы едим»	29.09		
5.	Экскурсия на пищеблок	6.10		
6.	«День хлеба»	13.10		
7.	Выставка рисунков «Хлебобулочные изделия»	20.10		
8.	Значение витаминов в жизни человека.	27.10		
9.	Всемирный день витамина Д	10.11		
10	Морепродукты. Почему полезно есть рыбу	17.11		

11	Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты»	24.11		
12	Я- покупатель	01.12		
13	Молоко и молочные продукты	08.12		
14	Блюда из зерна. Чем полезны каши.	15.12		
15	Викторина «Полезные продукты»	22.12		
16	Практическая работа: «Как приготовить полезные бутерброды»	29.12		
17	Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол.	12.01		
18	Как утолить жажду. Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	19.01		
19	Все ли полезно, что в рот полезло?	26.01		
20	Вредные продукты. Всегда ли верить рекламе?	02.02		
21	Что надо есть, чтобы стать сильнее.	09.02		
22	Праздник чая. Чем полезен чай?	16.02		
23	Вредные и полезные привычки в питании.	01.03		
24	Блюда из овощей, игра-викторина	15.03		
25	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты.	22.03		
26	Практическая работа «Приготовление витаминного салата».	05.04		
27	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты».	12.04		
28	Оформление плаката «Витаминная страна».	19.04		
29	Посадка лука.	26.04		
30	Каждому овощу свое время. Где найти витамины весной?	03.05		
31	Блюда русской кухни. «Щи да каша - пища наша». Чем питались на Руси?	17.05		
32	Итоговое занятие «Здоровое питание-залог отличного настроения»	24.05		

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения программы «Разговор о правильном питании»

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие наглядные пособия:

- 1) продукты питания; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
 - 2) изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;
- Другим средством наглядности служит оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, медиапроектор, DVD-проектор и др.) Благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» важную роль играет **принцип предметности**, в соответствии с которым учащиеся осуществляют разнообразные действия с изучаемыми объектами. В ходе подобной деятельности у воспитанников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

Список литературы, рекомендованный педагогам для освоения данного вида деятельности.

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400с
4. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
5. Русская изба: иллюстрированная энциклопедия. СПб, 1999.
6. Я познаю мир: энциклопедия. Русский народ: традиции и обычаи. М: Астрель. Хранитель, 2006.