

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8»**

Согласовано:
Заместитель директора по УВР
_____ Т. В. Баршакова

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №8
_____ Л.В. Бигеева

« _____ » _____ 20 ____ года

« _____ » _____ 20 ____ года

**Рабочая общеобразовательная программа кружка
«Правильное питание»**

*Рабочую программу составила
Газалиева Патимат Казимагомедовна*

2024 - 2025 учебный год

Пояснительная записка.

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. Правильное питание – это то, на чем базируется здоровье и жизнь человека.

Цель: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; получение знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Задачи:

Воспитательные

- воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;
- формировать представление о ценности тех или иных продуктов, их значимости для растущего организма;
- формировать навыки общей культуры питания.

Развивающие

- Развивать внимание, память, логическое и абстрактное мышление, пространственное воображение;
- Развивать художественный вкус, творческие способности и фантазию детей;
- формировать активный познавательный интерес к окружающему миру.

Отличительные особенности программы:

Содержание программы кружка "Разговор о правильном питании" отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;
- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Для реализации программы подготовлены учебно-методические комплекты, включающие в себя рабочую тетрадь для ребенка или подростка, методическое пособие для учителей и родителей.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7-8 лет.

Программа рассчитана на 33 ч (1 ч в неделю в течение года), включает в себя теоретический и практический материал.

Формы занятий:

- проектная деятельность,
- игра,
- викторина,
- конкурс,
- выставка,
- экскурсия,
- инсценировка,
- беседа,
- соревнование.

Ожидаемые результаты

- приобрести знания и навыки рационального и правильного питания;
- сформировать осознанное стремление выполнять правила здорового питания (что полезно для питания, а что ему вредит).

личностные – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью;

метапредметные – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями;

познавательные - формирование умения осуществлять поиск необходимой информации в учебнике и других источниках;

коммуникативные - развитие коммуникативных навыков у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы;

регулятивные - формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

предметные – осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;

Содержание программы кружка

- **Тема 1. Если хочешь быть здоровым (1 час)**
- Знакомство с героями программы. Изготовление поделок из природного материала.

- **Тема 2. Самые полезные продукты (3 часа)**
- Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день.

- **Тема 3. Как правильно есть. (4 часа)**
- Гигиена питания. Режим питания.

- **Тема 4. Удивительное превращение пирожка (2 часа)**
- Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьников.

- **Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2 часа)**
- Ежедневное меню. О кашах.

- **Тема 6. Плох обед, если хлеба нет (2 часа)**
- О хлебе и его качествах.

- **Тема 7. Время есть булочки (2 часа)**
- О пользе молока и молочных продуктов.

- **Тема 8. Пора ужинать (2 часа)**
- Продукты, которые нужно или не нужно есть на ужин.

- **Тема 9. Где найти витамины весной (2 часа)**
- Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека

- **Тема 10. Как утолить жажду (2 часа)**
- Вода — важнейшая составная часть человеческого организма.
- Значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.
- **Тема 11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2 часа)**
- Высококалорийные продукты питания. О связи рациона питания и образа жизни человека.

- **Тема 12. На вкус и цвет товарищей нет (2 часа)**
- О разнообразии вкусовых свойств различных продуктов питания. Распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.
- **Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (3 часа)**
- Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ. Разнообразие фруктов, ягод.
- **Тема 14. Каждому овощу своё время (4 часа)**
- Разнообразие овощей. Полезные свойства овощей.
- Законы здорового питания. Полезные блюда для праздничного стола.

Методическое обеспечение программы

Формы занятий, проводимых в рамках данной программы:

Просматривание отрывков из художественных фильмов, журнала «Ералаш», мультфильмов, рассматривание ситуативных иллюстраций, проектная деятельность, игра, викторина, конкурс, выставка, экскурсия, инсценировка, беседа, соревнование.

Дидактическое оснащение:

Карточки – задания, видеоролики, демонстрационный материал, игрушки, книжки, иллюстративный материал, тетради для учащихся.

Материально-техническое оснащение программы

Занятия проводятся в кабинете начальных классов.

Техническое оснащение:

- мультимедийное оборудование;

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 продукты

Список литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Учебно – методический комплект программы «Разговор о правильном питании», Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации/.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании», М., Просвещение, 2010г.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. – М.. ОЛМА Медиа Групп, 2008 г.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Всего часов
1.		1.Знакомство с героями.	1
2.		1Беседа о полезных и вредных продуктах. «Карлсон в магазине»	3

		2«О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное» 3Тест «Самые полезные продукты»	
3		1«Рациональное питание» 2«На бабушкином дворе» 3«Гигиена питания» 4«Законы питания». К.И.Чуковский «Барабек»	4
4		1Соблюдение режима питания 2Типовой режим питания школьников.	2
5		1Завтрак. «Вот это каша – пища наша» 2Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша». Изготовление плакатов.	2
6		1Обед «Соберём венки» Пословицы о хлебе. 2 О хлебе. «Секреты обеда»	2
7		1Полдник. «Молочные реки» 2«Это удивительное молоко.» «Знатоки молока»	2
8		1Ужин. «Сколько ужинов бывает» 2«Что можно есть на ужин». «Как приготовить бутерброды»	2
9		1Витамины. Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека 2«Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму»	2

10		1 Вода и её значение в жизни человека 2 «Из чего готовят соки»	2
11		1 Высококалорийные продукты для организма 2 «Меню спортсмена»	2
12		1 Разнообразное питание 2 Определение вкуса продуктов	2
13		1 Ягоды, фрукты. Их значение для организма 2 Витамины на столе 3 «Овощи, ягоды и фрукты- самые витаминные продукты»	3
14		1 Польза овощей. Русская народная сказка «Вершки и корешки» 2 Собираем урожай. Игра соревнование. 3 Собираем урожай. Игра «Какие овощи выросли в огороде» 4 Итоговое занятие «Праздник урожая», «Конкурс салатов, каш или бутербродов»	4
		Итого	33