

Принято
на Педагогическом совете
МОБУ СОШ №8
Протокол №1 от 31.08.2021г.

Утверждаю
Директор МОБУ СОШ №8
Д.Р. Ахтямгалиев
Приказ № 179 от 31.08.2021г.



**Образовательная программа
«Разговор о правильном питании»**

1. Пояснительная записка

Современная школа призвана давать учащимся как знания, так и гарантировать сохранение их здоровья. Правильное рациональное питание напрямую связано с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью.

Поскольку вопросы правильного питания в курсе учебных предметов освещены недостаточно, потребность в этих знаниях очевидна.

Таким образом, разработка программы «Разговор о правильном питании» продиктована объективной необходимостью повышения роли правильного питания в образовании и воспитании детей и подростков, укреплении их здоровья.

Образовательная программа «Разговор о правильном питании» - это программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья учащихся как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка. Программа рассчитана на школьников в возрасте от 6 до 14 лет.

Цель программы: формирование у школьников представления о необходимости заботы о своём здоровье и в первую очередь о важности правильного питания как составляющей части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

- воспитывать у учащихся культуру питания как основу здорового образа жизни;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать убеждения в необходимости полноценного правильного питания;
- сформировать необходимые базовые навыки здоровьесбережения;
- организовать просвещение родителей в вопросах правильного рационального питания детей и подростков.

Основные направления реализации программы:

- создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения
 - рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся;
 - просветительская работа с родителями (законными представителями).
- Программа реализуется в рамках учебной и внеурочной деятельности в **форме:**
- интегрированных уроков (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, изобразительное искусство, технология, физическая культура, биология и др.);
 - внеклассных мероприятий;
 - традиционных праздников национальной кухни;
 - бесед;
 - игр;
 - классных часов;
 - родительских собраний, круглых столов, семинаров;
 - защиты проектов;

- конкурсов рисунков и плакатов;
- выпуска газет, информационных буклетов;
- творческих конкурсов;
- социальной практики.

Разнообразие форм обеспечивает условия для быстрого включения учащихся в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Преимущество программы заключается в том, что содержательный материал носит деятельностный, практико-ориентированный характер. Всё, что учащиеся узнают и чему учатся на занятиях и во внеурочное время, они могут применить сегодня, сейчас.

Особенность программы состоит в организации учебно-воспитательного процесса, синхронно сочетающего урок, классный час и социально значимую деятельность учащихся, что и определило конкретный алгоритм реализации программы: урок - классный час - социальная практика. В результате сближения процессов воспитания, обучения и развития создается единство образовательно-воспитательного пространства, в рамках которого формируются не только знания, но и социальный опыт детей и подростков.

2. Содержание программы

Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя 3 учебно-методических комплекта, предназначенных для детей различного возраста:

Для работы с детьми 6-8 лет:

Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании»
 Методическое пособие для педагога
 Информационные материалы для родителей
 Комплект плакатов

Для работы с детьми 9-11 лет:

Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья»
 Методическое пособие для педагога

Для работы с детьми 11-13 лет:

Рабочая тетрадь «Формула правильного питания»
 Методическое пособие для педагога.

Программа каждого года обучения состоит из 4-х разделов:

- Разнообразие питания
- Гигиена питания и приготовление пищи
- Этикет

■ Рацион питания

Содержание программы 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;
- *вовлеченность* в реализацию программы родителей учащихся;
- *культурологическая сообразность* - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Исходя из этого, определяется оздоровительная, воспитательная, познавательная, развивающая и социальная ценность программы:

Воспитательный эффект:

- формирование нравственных, морально-волевых качеств;
- формирование понимания правильного полноценного питания как основы развития здорового ребенка;
- формирование необходимости рационального питания, стремления вести здоровый образ жизни;
- формирование патриотического сознания, верности русским традициям.

Социальный эффект:

- профилактика вредных привычек, переедания;
- профилактика заболеваний ЖКТ;
- активное вовлечение в работу родителей;
- эстетика питания.

Оздоровительный эффект:

- систематическое соблюдение школьником режима питания;

- эффективное оздоровление, рациональное питание;
- приобретение необходимых навыков по приготовлению домашней пищи;
- умение распределять пищевой рацион в течение дня;
- предупреждение пищевых отравлений.

Развивающий эффект:

- активизация познавательной деятельности в различных нетрадиционных системах питания;
- формирование чувства осмысления необходимости полученных знаний, эффективности проводимых практических занятий.

3. Ожидаемые результаты:

- формирование у учащихся необходимых знаний о рациональном правильном питании;
- привитие навыков здорового образа жизни через навыки здорового питания;
- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- повышение приоритета здорового питания у детей и родителей.

4. Работа с родителями

Работа с родителями — это процесс непрерывного просвещения, который проводится в течение всего времени реализации программы, и предусматривает проведение родительских собраний, консультаций, конференций, участие в мероприятиях, конкурсах, выставках, экскурсиях и др.

Тематика родительских собраний:

1-2 классы:

- «Правильное питание - залог здоровья»;
- «Основные принципы здорового питания школьников»;
- «Рецепты правильного питания для детей».

3-4 классы:

- «При ослаблении организма принимайте витамины»;
- «Здоровая пища для всей семьи»;
- «Формирование здорового образа жизни младших школьников».

5-6 классы:

«Режим питания школьника»;

«Учите детей быть здоровыми»;

«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым»;

«Вредные для здоровья продукты питания».

5. Диагностика

Для диагностики эффективности реализации программы используются тесты, искусственные или естественные ситуации, педагогические наблюдения, проводятся анкетирование, собеседования, опросы, выполнение творческих заданий, участие в мероприятиях разного уровня. Достоверность и объективность результатов эффективности реализации программы обусловлены методологической обоснованностью логики диагностических исследований, длительностью наблюдений и анализом педагогической практики, разнообразием методов, результатами, полученными в ходе работы, их анализом и обобщением.

Список литературы:

1. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. - М.: АСТ, 1998
2. Твоё здоровье. - С-Пб., 1997.
3. От А до Я детям о здоровье. - М.: Медицина, 1987
4. Лемяскина докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
5. Макеева о правильном питании./ Методическое пособие. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
6. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
7. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.
8. Филиппова тетрадь «Формула правильного питания».
Рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
9. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 ,июля/ 2005. с. 16-28
10. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 ,августа/ 2004. с. 5-8
11. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 ,августа/ 2005. с. 5-47
12. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005
13. Езушина здоровья 4 класс: программа, конспекты занятий/ авт.-сост.- Волгоград: Учитель, 2009.

14. 135 уроков здоровья или школа докторов природы. 1 - 4 классы / - Москва: Вако 2005.
Лазарева «Познай себя» для начальных классов. / авт.- сост. здорового образа жизни
у младших школьников, Вып. 2: классные часы, тематические мероприятия, игры / авт.-
сост.-Волгоград: Учитель, 2009.
15. Сорокоумова САМОПОЗНАНИЯ в начальной школе. - Н. Новгород, 2009.
16. Сорокоумова ОБЩЕНИЯ в начальной школе. - СПб., 2009.