

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение


«Начальная общеобразовательная школа № 1»


СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора МАОУ

Директор МАОУ

«НОШ № 1» 

«НОШ № 1» 

Н. А. Розанова

Г. И. Милованова

от «01» 10 2021

от «01» 10 2021 г.



Программа инновационной образовательной практики

краткосрочный курс

«Разговор о правильном питании»

2 е класс

2021-2022 учебный год

Разработчик:

учитель начальных классов

Дудина Виолетта Валерьевна

В правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст-фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Авторы "Разговора о правильном питании" не согласны с весьма распространенным мнением о том, что здоровое питание – дорогое питание. Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Цель курса: Приобретение знаний учащимися по темам : «Здоровое питание. Залог успеха», « Значение витаминов в жизни человека.», «Правила питания», «Завтрак» «Плох обед, если хлеба нет.» «Продукты для ужина.» Формирование основ проектной деятельности.

Задачи:

- **овладение умениями** детьми практических навыков рационального питания; полученные знания позволят ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.
- **развитие** творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности; развитие коммуникативных навыков у школьников
- **воспитание** навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни; формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- **использование приобретенных знаний и умений** , умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Направление работы, в рамках которого реализуется программа курса:

Инновационная образовательная программа «Развитие модели естественнонаучного образования младших школьников (Малая Академия естественных наук) посредством общего и дополнительного образования

Категория учащихся, для которой предназначена данная программа:

обучающиеся 2-х классов (8-9 лет)

Условия:

занятия проходят в группе из 28 человек, обучающиеся осуществляют деятельность в парах

Время проведения: внеурочная деятельность, 45 мин.

Количество часов: 7

Ожидаемые результаты реализации программы

Личностные результаты:

- сформированность познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей учащихся;
- самостоятельность в приобретении новых знаний и практических умений;
- мотивация образовательной деятельности школьников на основе личностно ориентированного подхода;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;

учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом;

учиться работать по предложенному учителем плану

Познавательные УУД:

делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

оформлять свои мысли в устной и письменной форме

проектирование и проведение наблюдения природных явлений с использованием необходимых измерительных приборов;

применение полученных знаний и умений для решения практических задач повседневной жизни.

Коммуникативные УУД:

слушать и понимать речь других;

учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Учиться критично относиться к своему мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.

Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

Для отслеживания результатов предусматриваются следующая форма контроля: защита проекта «Самый полезный продукт»

Тематическое планирование

№	Тема	Содержание
1	«Здоровое питание. Залог успеха»	Знакомство с программой .В чем заключается правильное питание? Какой рацион должен быть. Польза горячего питания.
2	« Значение витаминов в жизни человека.»	Что такое витамины ?Беседа «Где найти витамины в разные времена года». Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа.
3	«Правила питания»	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания. Составление правило питания.
4	«Завтрак»	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака. Составление меню завтрака. Викторина.
5	««Плох обед, если хлеба нет».»	Рацион питания, обед. Роль хлеба в питании детей.Составление меню обеда.Викторина.
6	«Продукты для ужина.»	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания Составление меню для ужина.
7	Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».	Итоговое занятие. Защита проекта «Самый полезный продукт»

Необходимое ресурсное обеспечение реализации программы

1. Автоматизированное рабочее место учителя (компьютер, проектор, экран, колонки).
2. Мультимедийные презентации.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
5. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974, 200с
6. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990, 185с
7. Ладо К.С. Продукты и блюда в детском питании. М., 1991, 190с
8. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
9. Справочник по детской диетике. М. 1977., 340 с.
10. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400с