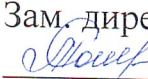



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Начальная общеобразовательная школа № 1»

СОГЛАСОВАНО Зам. директора МАОУ «НОШ № 1»  Н. А. Розанова от « <u>01</u> » <u>10</u> 2021 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МАОУ «НОШ №1»  Г.И. Милованова от « <u>01</u> » <u>10</u> 2021г.
---	---



**Программа инновационной
образовательной практики
краткосрочный курс
«Разговор о правильном и здоровом
питании»**

2 в класс
2021-2022 учебный год

Разработчик:
учитель начальных классов
Ларионова Надежда Леонидовна

г. Губаха

Рабочая программа модуля здоровьесберегающей направленности

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества.

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека.

Программа построена с учётом присущих младшим школьникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем способности овладеть определёнными теоретическими знаниями.

Цель: воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья.

Задачи:

- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- формировать навыки правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- развивать творческие способности, кругозор у детей, их интересы в познавательной деятельности;

Курс позволяет сочетать разные формы познавательной деятельности и предназначен для учащихся 2 класса, 8-9 лет. Группа состоит из 16- 20 человек.

Направление работы, в рамках которого реализуется программа курса:

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

Время проведения: 45 минут

Количество часов: 7

Ожидаемые результаты реализации программы:

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

- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;

Для отслеживания результатов предусматриваются следующая форма контроля: « Школа кулинара». Проект «Здоровое блюдо»

Тематическое планирование занятий

№ п/п	Тема	Содержание
1	1. Разнообразие питания. Самые полезные продукты.	Знакомство с программой кружка. Беседа. Экскурсия в магазин. Учимся выбирать полезные продукты.
2	3. Правила питания	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания. Оформление уголка по правильному питанию.
3	Завтрак	Разработка различных вариантов полезного завтрака. Составление меню завтрака.
4	Обед.	Роль хлеба в детском рационе. Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед. Составление меню обеда.
5	Полдник	Путешествие по улице «правильного питания». Знакомство с вариантами полдника.
6	Ужин	Продукты для ужина. Беседа «Пора

		ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания . Составление меню для ужина.
7	Итоговое занятие. Витамины. Проект «Здоровое блюдо»	Беседа о том, где найти витамины в разное время года. КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Приготовление витаминного салата.

Оборудование

Мультимедийное оборудование,
Продукты для приготовления салата, столовые приборы, посуда.

Источники

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019.
2. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 2009.
3. Ладо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991.
4. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000.
5. Справочник по детской диетике. М.2015.
6. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.

Интернет-ресурсы

<https://здоровое-питание.рф/about/> Национальные проекты России
<https://letbenefit.ru/blog/kak-sostavit-pravilnoe-pitanie/> Правильное питание
<https://www.kp.ru/putevoditel/zdorove/ratsion-pravilnogo-pitaniya/> Рацион правильного питания на каждый день.