


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Начальная общеобразовательная школа № 1»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора МАОУ  
«НОШ № 1» 

Н. А. Розанова

от «01» 10 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ

«НОШ № 1» 

Г. И. Милованова

от «01» 10 2021 г.



**Программа инновационной  
образовательной практики  
краткосрочный курс  
«Секреты здорового питания»**

2 д класс

2021-2022 учебный год

Разработчик:

учитель начальных классов

Лягаева Валентина Николаевна

Г. Губаха

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества.

Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью.

Данный курс предполагает формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса 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.

Курс предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

**Цель курса:** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

**Задачи:**

- формировать и развить представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формировать у школьников знание правил рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовность соблюдать эти правила;
- формировать практические навыки рационального питания;
- формировать представление о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- развивать творческие способности и кругозор детей, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

**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».

**Программа предназначена** для обучающихся 2 класса 8-9 лет.

**Условия:** группа состоит из 14-16 человек.

**Время проведения:** внеурочная деятельность, 45 мин.

**Количество часов:** 7.

**Расписание занятий:** пятница 13:30.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, осознанно 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;
- использовать различные способы поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи информации;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;

**Для отслеживания результатов предусматриваются следующие формы контроля:**

- сообщения о собственном рационе питания;
- выставка фотографий и рисунков;
- проекты;
- викторина, загадки.

**Тематическое планирование:**

№ п/п	Тема	Содержание
1	Что такое здоровье? ТБ на занятиях	Беседа «Что такое здоровье? Какое значение имеет питание для жизни человека?»

		Просмотр мультфильма «Смешарики о здоровом питании»
2	Продукты разные нужны, блюда всякие важны	Основные питательные вещества: углеводы, жиры, белки, витамины, минеральные соли, их роль для организма человека. Сообщения о собственном рационе питания. Загадки «Продукты питания»
3	Овощи, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Загадки «Овощи – фрукты» Игра «Каждому овощу своё время»
4	Значение жидкости в нашем организме	Беседа «Как утолить жажду?» Ценность разнообразных напитков. Практическая работа «Из чего готовят напитки?»
5	Молоко и молочные продукты	Сообщения о молочных продуктах. Викторина «Молочные продукты»
6	Где и как мы едим	Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы. Гигиена питания. Ролевая игра «Встречаем гостей»

7	Если хочешь быть здоров - правильно питайся! Итоговое занятие.	Защита проектов «Самый полезный продукт». Выставка фотографий и рисунков
---	--	--

### **Ресурсное обеспечение:**

1. Ладо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991
2. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000
3. Справочник по детской диетике. М.1977
4. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002
5. Мультимедийное оборудование.