

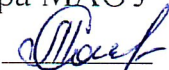
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«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

«Поговорим о правильном питании»

1 б класс

2021-2022 учебный год

Разработчик:

учитель начальных классов

Чертушкина Светлана Николаевна

Г. Губаха

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым».

Ж.-Ж. Руссо

Программа краткосрочного курса «Разговор о правильном питании» составлена с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Ничто не заменит общение педагога с детьми. Учитель постоянно ведёт с ребятами разговор о школе, в которую бы они ходили с радостью. Дети мечтают о радостной школе, а мы мечтаем, чтобы дети были, прежде всего, здоровы.

Главной задачей воспитания мы считаем сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

Формировать правильное представление о питании необходимо начинать у детей младшего школьного возраста.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем.

Цель и задачи программы

Цель курса: формировать у обучающихся основы культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи курса:

- Развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формировать готовность заботиться и укреплять здоровье;

- расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья
- развивать навыки правильного питания
- развивать представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развивать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- расширять кругозор, интерес к познавательной деятельности;
- развивать самостоятельность и творческие способности

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 1 «Б» класса

Условия:

Весь класс

Время проведения: Внеурочная деятельность, 45 минут

Количество часов: 7

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие формы контроля:

проект, викторина, презентация, соревнования, стенгазета.

Тематическое планирование

№	Тема	Содержание
1	Если хочешь быть здоров. Разговор о здоровье: режим дня, личная гигиена, правильное питание.	Давайте познакомимся.... Беседа: Что такое здоровье и как его беречь? Правила личной гигиены. Разговор о предметах личной гигиены(загадки). Мультфильмы «Смешарики» Режим дня.
2	Режим питания. Супы, борщи, лапша-полезная еда. Рекомендуемые блюда(продукты для приготовления этих блюд)	Разговор о рационе питания на завтрак, ужин. (Загадки, кроссворд) Составление меню.(работа в группах ,Как приготовить кашу) Рассказ Носова Мишкина каша» Супы, борщи, лапша –полезная еда.
3	Плох обед, если хлеба нет.	Экскурсия в школьную столовую. Сказка « Как хлеб попал на стол»
4	Полезные и вредные продукты питания. Разнообразный мир продуктов.	Правила этикета за столом, разнообразие продуктового стола. Вредные продукты. Анкета. Рисунки.
5	Разговор о воде. Чем утолить жажду.	Презентация «КАК утолить жажду» Беседа: «Какую роль играет вода в нашей жизни». Напитки, рекомендуемые для употребления. Полезные и вредные напитки. Традиции чаепития.
6	Овощи, ягоды, фрукты- витаминные продукты.	Разнообразие овощей, блюда из овощей. Фрукты и ягоды на столе. Что можно приготовить из ягод и фруктов. Загадки. Практическая работа « Определи на вкус»
7	Молочные продукты. Оформление стенгазеты «знакомьтесь, витаминки!»	Презентация «Молочные продукты», игра «Самый лучший молочный продукт» (работа в группах) Игра - викторина «Кто больше назовет молочных продуктов» (ЗАГАДКИ). Где живут витамины? Составление стихов, сказок о витаминах.

Необходимые ресурсное обеспечение реализации программы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018,79с.
2. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 2020,185с
3. Ладо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,2001,190с
4. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
5. Мультимедийные оборудование

