

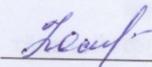
Департамент образования и науки Курганской области

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Каргапольская специальная (коррекционная) школа-интернат»
ГКОУ «Каргапольская школа-интернат»

ПРИНЯТА

на заседании Методического совета

ГКОУ «Каргапольская школа-интернат»

 А.Н.Полишевич

Протокол № 1 от «26» августа 2018 г.

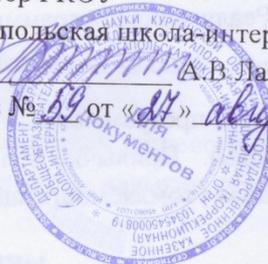
УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ

«Каргапольская школа-интернат»

 А.В.Лазарев

Приказ № 59 от «27» августа 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Спортивно- оздоровительной направленности

«Разговор о правильном питании»

Возраст учащихся 13 - 15 лет

Срок реализации 1 год

Автор-составитель:

Епифанова Ольга Александровна – учитель

Каргаполье 2018г.

Пояснительная записка

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

Ж.-Ж. Руссо

Главная задача воспитания - 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. Учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в школе является удачным тому примером.

Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. Привычка неправильно питаться проявляется и в школьной жизни, у детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) 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, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Главной задачей деятельности школы в рамках программы научить учащихся относиться к своему здоровью серьезно, правильно питаться, дать знания о роли белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов в питании, обучать рецептам здоровой и полезной еды, учить какие продукты следует, есть в целях профилактики болезней. Знакомить с составом основных пищевых продуктов, рекомендуемыми физиологическими нормами потребления энергии, суточными потребностями в килокалориях, с калорийностью продуктов и готовых блюд, содержанием незаменимых аминокислот в важнейших продуктах, с главными источниками холестерина, с формулой сбалансированного питания, с рационом питания, как хранить продукты, их максимальные сроки хранения. Большое значение уделять культуре принятия пищи. 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. А.П.Чехов – утверждал, что тот, кто не придаёт питанию должного значения, не может считаться интеллигентом, и достоин всяческого осуждения в «приличном обществе». А какого человека можно считать культурным в плане питания? Это тот, кто способен организовать своё питание в соответствии с потребностями организма, способствуя тем самым сохранению и укреплению здоровья. В основе такого «культурного» питания лежат пять принципов: регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, удовольствие.

Задача школы состоит в том, чтобы полноценно подготовить школьника к самостоятельной жизни, сохранив здоровье, сформировав правильное отношение к собственному здоровью и понятие о жизни как о главной ценности.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а

также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Материал носит практико-ориентированный характер, актуален для школьников. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Цели программы

- Создание системы мероприятий по популяризации и пропаганде культуры здорового образа жизни школы.
- Изучение функций питания и формирование определенных знаний о питании – основе основ жизни человека.
- Формирование у детей культуры питания как составляющей здорового образа жизни.
- Воспитание у детей культуры здоровья, коммуникативных навыков, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Задачи программы

- Расширить кругозор обучающихся в области здорового и рационального питания, основанного на пяти принципах
- Популяризация преимуществ культуры здорового образа жизни
- Развивать представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- Формировать готовность учащихся заботиться и укреплять собственное здоровье,
- Расширить знания детей о правилах питания, формировать готовность соблюдать эти правила,
- Развивать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни,
- Развивать представления о правилах этикета, связанных с питанием,
- Пробуждать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем,

5

Основные принципы содержания программы:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;

Условия реализации программы. Данная программа рассчитана на детей 13-15 лет.

Сроки реализации программы. Срок реализации данной программы 1 год - 34 часа.

Режим занятий. Один раз в неделю по 1 часу.

Ожидаемые конечные результаты.

В результате изучения школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;

- о структуре ежедневного рациона питания;
 - об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
 - об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
 - об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- умения:

Полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.

Ученики смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Условия реализации программы

Занятия организуются в школе в оборудованном кабинете кулинарии, отвечающем санитарно-гигиеническим требованиям, кабинет должен быть светлым, сухим с естественным доступом воздуха и хорошей вентиляцией.

Для проведения занятий требуются наглядные пособия: таблицы, плакаты, рисунки, инструкционные карты приготовленных блюд, муляжи и натуральные образцы продуктов, альбомы с цветными фотографиями оформления блюд и кондитерских изделий и др. Очень оживляют и разнообразят занятия, позволяют сделать их более динамичным презентации.

Продукты питания для занятия приобретать чисто-экологические, при покупке обращая внимания на маркировку, не имеет ли данный продукт красителей, добавок, на дату выхода продукта. Кроме того, товары имеют этикетки и ярлыки - средства маркировки, содержащие следующую информацию: наименование изделия, его описание, название и адрес изготовителя и др. Особое внимание следует обращать на информацию, содержащуюся на упаковке продовольственных товаров, особенно импортных. На упаковке большинства продуктов питания стоят трех- и четырехзначные коды. Они означают разрешенные к применению пищевые добавки. Коды используются только в сочетании с названиями технологических функций пищевых добавок.

Обязательное условие занятий – соблюдение санитарно-гигиенических требований. Одно из правил гигиены приготовления пищи – наличие спецодежды: фартука и косынки для девочек; фартука и колпака для мальчиков, а также сменной обуви.

Содержание разделов программы:

- Разнообразие питания
- Гигиена питания
- Этикет
- Рацион питания

Разнообразие питания (6 часов)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Каждому овощу своё время. Конкурс

проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Где найти витамины весной?

Гигиена питания (8 час.)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (3 час.)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.

Рацион питания (16 час.)

Что едят на завтрак и обед, полдник и ужин. Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день. Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России. Рецепты блюд.

Итоговое занятие:

«Азбука правильного питания» (1 час)

Тематический план.

Содержание	Кол-во часов
Разнообразие питания	6
Гигиена питания	8
Этикет	3
Рацион питания	16
Итоговое занятие	1
ИТОГО	34

	Название темы (раздела)	Всего количе ство часов	Характеристика деятельности	Даты	
				план	факт
Разнообразие питания 6 час.					
1-2	О здоровом питании	2	Знакомятся с целями и задачами факультатива, понятие здоровое питание. Пословицы и поговорки о здоровом питании. Пирамида здорового питания. Правила питания.		
3	Из чего состоит наша пища	1	Знакомятся с составом пищи: белки, жиры, витамины, углеводы, минеральные вещества, их содержание в продуктах.		
4	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	1	Слушают рассказ о пользе фруктов и овощей, ягод как об источниках витаминов. Расширяют представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи. Рецепты блюд из овощей.		
5	Что нужно есть в разное время года	1	Слушают рассказ о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года. Рецепты блюд для летнего дня, холодного зимнего дня.		
6	проект «Витаминная семейка»	1	Подбирают рецепты блюд, в которых содержатся витамины.		
Гигиена питания 8 час.					
7	Правильное питание залог здоровья	1	Слушают рассказ о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении, об ответственности человека за свое здоровье, умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый»		
8	Здоровая пища для всей семьи	1	Составление здорового меню для всей семьи.		6
9	Продукты быстрого	1			

Литература.

1	Две недели в лагере здоровья	Безруких М.М	М.: ОЛМА Медиа Групп	2011	1
2	Журнал « Здоровое питание» № 5, 10, 11,- 2013,№ 3,4-2014, № 1,4,10,11-2012.				9
3	Овощи+ фрукты = здоровье	С.М Мартынов	М : Просвещение	2003	2
4	Все об обычном чае	И.И Дубровин	Москва, ООО « Издательство « Яуза»	1999	1
5	Все об обычном	И.И Дубровин	Москва, ООО « Издательство « Яуза»	2000	1

6	Быстрые блюда	под ред. Левашовой Е.	ООО « Издательство Эксмо» Москва	2012	1
7	Супы	под ред. Левашовой Е.	ООО « Издательство Эксмо» Москва	2012	1
8	Кабачки. Баклажаны. Тыквы	под ред. Левашовой Е.	ООО « Издательство Эксмо» Москва	2012	1
9	Торты и пирожные	под ред. Левашовой Е.	ООО « Издательство Эксмо» Москва	2012	1
10	Завтраки	под ред. Левашовой Е.	ООО « Издательство Эксмо» Москва	2012	1
11	Запеканки, крупеники, пудинги	под ред. Левашовой Е.	ООО « Издательство Эксмо» Москва	2012	1
12	Омлеты и яичницы		Москва ЭКСМО	2005	1
13	Быстрая закусочка		Москва « Цитадель- трейд»	2003	1
14	Пироги	Сост.О.Н.Борисова	ФГУИПП» Кострома», РИО	2011	1

15	Украшение и сервировка стола	Авт- сост. С. Иванова	ООО № Издательство «Эксмо»	2012	1
16	Фантазии из овощей и фруктов	И.В Степанова	ООО « Издательство Эксмо» Москва	2006	1
17	Чудо пироги	Г.Л. Крупская	ООО « Т Д Издательство Мир книги»	2009	1
18	Сладкие фантазии	Л. Доран	ООО « ТД « Издательство Мир книги»	2006	1
19	Кухня народов СССР	Т.В. Реутович	Минск « Полымя»	1981	1
20	Сервировка стола	К.А. Ляхова	ООО « ИД « РИПОЛ классик»	2005	1
21	Запеканки и выпечки	Отв. за выпуск К.Суворова	Москва, ОЛМА Медиа Групп	2014	1
22	Праздничный стол по- русски	Отв. за выпуск К.Суворова	Москва, ОЛМА Медиа Групп	2014	1
23	Детское меню	Отв. за выпуск К.Суворова	Москва, ОЛМА Медиа Групп	2014	1
24	Готовим для женщин	Отв. за выпуск К.Суворова	Москва, ОЛМА Медиа Групп	2014	1
25	Что любят мужчины	Отв. за выпуск К.Суворова	Москва, ОЛМА Медиа Групп	2014	1
26	Легкий новогодний стол	Отв. за выпуск К.Суворова	Москва, ОЛМА Медиа Групп	2014	1
27	Изысканный новогодний стол	Отв. за выпуск К.Суворова	Москва, ОЛМА Медиа Групп	2014	1
28	Блюда из мяса	Отв. за выпуск К.Суворова	Москва, ОЛМА Медиа Групп	2014	1

29.Класные часы 5-11 классы. Диалоги о здоровье: мастерские, тренинги, деловые игры, беседы	авт-сост. С.А. Брагина	издательство «Учитель» Волгоград,	2009 г.
30.Мой выбор, мой путь!	Авт. сост. Пинигина	ИРОСТ, Курган	2011
31.Готовим воспитанников к самостоятельной жизни	Авт. сост. Тюменцева В.В	ИРОСТ, Курган	2012
32.Здоровый образ жизни в современной школе	Е.А.Воронова	Ростов-на-Дону «Феникс»	2011
34.Общество хороших манер	И.А. Агапова	издательство «Учитель» Волгоград	2009

