казенное общеобразовательное учреждение

Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 1»

Составители:

Сулим Е.М., Саврасова А.П., Пухова Н.Н, Насонова Т.Н.,

Ожгибесова О.И., Трусова В.А., Харисова Ж.А.

ПРОГРАММА

«Формирование культуры здорового питания воспитанников и обучающихся с

ограниченными возможностями здоровья»

г. Нижневартовск 2015 г

**Паспорт программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Наименование программы | Программа «Формирование культуры здорового питания воспитанников и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» |
| 2. | Назначение программы | Помочь педагогам и родителям в формировании культуры здорового питания как фактора здоровье сбережения воспитанников и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. |
| 3. | Нормативно-правовые основы для разработки программы. | * Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года;
* Устав образовательного учреждения;
* СанПиН 2.4.5.2409-08, утвержденных постановлением от 23 июля 2008 года и действующих с 1 октября 2008 года по настоящее время (**школьное отделение);**
* СанПиН2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 года **(дошкольное отделение);**
* Санитарными Правилами и Нормами, Федеральным законом «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» №52-ФЗ ОТ30 марта 1999 года;
* Постановлением Правительства ХМАО-ЮГРЫ от 16 мая 2014 года №176-п «О внесении изменений в приложение к постановлению Правительства ХМАО-ЮГРЫ от 8 мая 2013 года №264-п» «О б обеспечении питанием обучающихся в государственных образовательных организациях и частных профессиональных организациях, расположенных на территории ХМАО-ЮГРЫ»;
* Программа развития КОУ «Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №1».
 |
| 4. | Заказчик Программы | Управляющий Совет образовательного учреждения как орган государственно-общественного управления, администрация образовательного учреждения |
| 5. | Основные разработчики Программы | Сулим Е.М., методист, Саврасова А.П., шеф-повар, Пухова Н.Н., воспитатель дошкольного отделения, Насонова Т.Н., учитель начальных классов, Ожгибесова О.И., учитель русского языка и литературы, Трусова В.А., учитель – дефектолог, Харисова Ж.А., воспитатель группы продленного дня. |
| 6. | Цель и задачи программы | Создание условий, способствующих формированию у детей основ культуры здорового питания как одной из составляющих здорового образа жизни. Задачи:* организовать образовательно-разъяснительную работу по вопросам здорового питания;
* пропагандировать принципы здорового и полноценного питания;
* воспитывать у детей осознанное отношение к своему питанию;
* сформировать знания о полезных и вредных продуктах;
* формировать навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи;
* развивать самостоятельность и самоконтроль;
* обеспечивать детей и подростков питанием, соответствующим возрастным, физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;
 |
| 7. | Исполнители Программы | Администрация, педагогический коллектив КОУ «Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №1» |
| 8. | Ожидаемые результаты | * повышение приоритета здорового питания;
* повышение мотивации к здоровому образу жизни через культуру питания;
* сформированное осознанное отношение к своему питанию;
* поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;
* улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;
* повышение качества питания участников образовательного процесса;
* сформированное положительное отношение к здоровой пище;
 |
| 9. | Управление реализацией Программы | Управление реализацией программы осуществляется администрацией школы в процессе управленческих мероприятий и контроля за ходом и качеством образовательного процесса. |
| 10. | Сроки реализации Программы | 3 года |

**Пояснительная записка.**

Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации, являясь при этом, наряду с другими демографическими показателями, чутким барометром развития страны.

В настоящее время в России наблюдается общее снижение человеческих ресурсов, увеличение детской смертности, рост инфекционных заболеваний, ухудшение качества питания. Прослеживается ухудшение состояния здоровья детей.

Одними из главных причин ухудшения здоровья детей являются нездоровое питание. Недостаточное потребление белка, витаминов и других жизненно необходимых макро- и микронутриентов в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, успеваемости, способствует постепенному развитию обменных нарушений, хронических заболеваний, снижает иммунитет. Разрешить эту проблему можно с помощью организации здорового рационального питания.

Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Бесспорно, здоровье закладывается в раннем детстве и формируется в юности. Соблюдение режима питания, витаминная обеспеченность, рациональное питание помогут школьникам избежать переутомления, повысить работоспособность и улучшить успеваемость.

Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, фаст-фудами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью и/или попустительством со стороны родителей.

Пропаганда здорового питания важна не только для привлечения родительских средств на питание, но и потому, что привычки питания, полученные человеком в детстве, сохраняются человеком до старости. Формируются эти привычки в семье и системе организованного детского питания. Прямо повлиять на семейный уклад практически невозможно, поэтому школьная столовая – главное место, где растущий человек приучается к здоровому питанию.

Здоровое питание – один из важнейших факторов, способствующих нормальному развитию ребенка, сохранению здоровья, повышению работоспособности и продлению жизни. При этом гигиенические требования к пище и питанию заключаются в том, что пища должна:

* потребляться в количестве, достаточном для возмещения энергетических затрат организма;
* содержать все вещества, необходимые для построения тканей и органов и нормального течения физиологических процессов: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду;
* иметь небольшой объем и создавать чувство сытости;
* быть легко и хорошо усваиваемой;
* обладать приятным вкусом, запахом, внешним видом и вызывать аппетит;
* иметь соответствующую структуру;
* быть разнообразной, состоять из различных продуктов животного и растительного происхождения;
* быть доброкачественной.

Содействие здоровому образу жизни подростков, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием.

Это и послужило отправной точкой для создания программы «Формирование культуры здорового питания», которая признана формировать у школьника рациональное отношение к собственному питанию.

**Основная идея программы** -формирование культуры здорового питания ребенка, развитие собственной позиции по вопросу питания.

**Цель:** создание условий, способствующих формированию у детей с ограниченными возможностями здоровья основ культуры здорового питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи:**

* организовать образовательно-разъяснительную работу по вопросам здорового питания;
* пропагандировать принципы здорового и полноценного питания;
* воспитывать у детей осознанное отношение к своему питанию;
* сформировать знания о полезных и вредных продуктах;
* формировать навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи;
* развивать самостоятельность и самоконтроль;
* обеспечивать детей и подростков питанием, соответствующим возрастным, физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;

**Методы работы:**

Практические**:**

* создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в образовательном учреждении;
* демонстрация ситуаций, несущих опасность для здоровья ребенка**.**

Словесные:

* беседы;
* дидактические игры;
* сюжетно — ролевые игры;
* моделирование ситуаций;
* консультации;
* наблюдения.

Наглядные:

* организация выставок, конкурсов;
* сбор фотоматериалов;
* рассматривание иллюстраций;
* личный пример взрослых.

**Программа предназначена** для работы с воспитанниками дошкольного образования, обучающихся начального общего образования и обучающихся основного общего образования.

В основу Программы формирования культуры здорового питания положены следующие принципы.

**Принцип актуальности.**Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной информацией о роли здорового питания в жизни человека.

**Принцип доступности***.*  В соответствии с этим принципом дошкольникам  предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование сюжетно – ролевых,  дидактических, сенсорных  игр, рисования, театральных постановок, просмотр презентаций, составление аппликаций, лепка, заучивание стихов, занятий по составлению полезного рациона, экскурсий, чтение и обсуждение произведений художественной литературы о пользе здоровой пищи, о важности соблюдения гигиенических норм.

**Принцип положительного ориентирования***.*В соответствии с этим принципомуделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров родителей и воспитателей, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;

**Принцип системности**определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;

**Принцип сознательности и активности**направлен на повышение активности воспитанников  в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

**Сроки реализации программы**:

Программа рассчитана на три года (2015-2018 г.).

I этап - организационный (2 полугодие 2014-2015 учебного года)

II этап - основной (2015-2016, 2016-2017 учебные годы)

* Проведение диагностических исследований, исследование удовлетворенности питанием обучающихся, педагогов, родителей.
* Объединение усилий педагогов, администрации, родителей, медиков на решение поставленных задач.
* Проведение семинаров для педагогических работников и родителей
* Организации внеклассных мероприятий для обучающихся.
* Улучшение материальной базы школьной столовой.
* Осуществление обмена и распространение опыта работы.
* Постоянное пополнение банка данных (диагностические методики, методические рекомендации, разработки учителей и др.)

III этап – рефлексивный (2017-2018 учебный год)

* Проведение мониторинговых исследований по результатам реализации программы.
* Разработка рекомендационных материалов.

**Участники реализации программы.**

1. Администрация школы:

* Контроль качества питания.
* Контроль обеспечения порядка в столовой.
* Контроль культуры принятия пищи.
* Контроль  проведения   воспитательной  работы   с воспитанниками и обучающимися   по привитию навыков культуры здорового питания.

**2**. Работники столовой**:**

* Составление рационального питания на день и перспективного меню.
* Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод.
* Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи.
* Использование   современных  технологии   приготовления   пищи  для сохранения питательной ценности продуктов.

**3.**   Педагоги:

* Проведение бесед о здоровом, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма.
* Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи.
* Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье

4.  Родители:

* Привитие навыков культуры питания в семье.
* Выполнение рекомендаций классных руководителей и медработников по питанию в семье.

**5.**  Обучающиеся:

* Соблюдение правил здорового питания.
* Дежурство по столовой.
* Участие в различных мероприятиях.

**Ожидаемые результаты Программы:**

* повышение приоритета здорового питания;
* повышение мотивации к здоровому образу жизни через культуру питания;
* сформированное осознанное отношение к своему питанию;
* поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;
* улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;
* повышение качества питания участников образовательного процесса;
* сформированное положительное отношение к здоровой пище;

**Содержание Программы**

**Первый и второй год обучения**

**1.Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни и здоровом питании.**

**Задачи:**

В течение всего года формировать у детей представлений о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: нос – нюхать, язык - пробовать (определять) на вкус;

**2.Воспитание культурно-гигиенических навыков воспитанников**

Развивать умения самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой;

сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, пережевывать пищу с закрытым ртом;

воспитывать выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив прием пищи, говорить “спасибо”

**Третий год обучения.**

**1.Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни и здоровом питании.**

Формировать представления о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

**2.Воспитание культурно-гигиенических навыков**

Совершенствовать культурно – гигиенических навыков, формировать простейших навыков поведения во время еды; совершенствовать элементарных навыков поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

**Четвертый годобучения.**

**1.Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни и здоровом питании.**

Формировать привычки самостоятельно мыть руки перед едой; совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

**2.Воспитание культурно-гигиенических навыков**

Воспитывать потребности в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов; формировать представления о необходимых человеку веществах и витаминах.

**Пятый год обучения.**

**1.Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни и здоровом питании.**

Расширить представления детей о рациональном питании(объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие питания, питьевой режим).

**2.Воспитание культурно-гигиенических навыков.**

Совершенствовать умения сохранять правильную осанку за столом, обращаться с просьбой, благодарить.

**Работа с родителями.**

**Задачи:**

Привлечь родителей в процесс работы по формированию здорового питания; проводить просветительскую работу по данной тематике; выявить интерес родителей в вопросе о правильном здоровом питании детей; развивать у детей творческие способности, их интересы,

познавательную деятельность посредством совместной деятельности родителей и педагогов.

**Работа по воспитанию культуры здорового питания с обучающимися начального общего образования.**

**Обучающиеся 7-8 лет.**

**Задачи:**

Формировать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; воспитывать готовность заботиться и укреплять здоровье через здоровое питание;

развивать кругозор; развивать слухо – зрительное восприятие

**Обучающиеся9-11 лет.**

Расширять знания детей о правилах здорового питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;формировать готовность выполнять правила здорового питания; развивать навыки правильного питания; развивать слухо – зрительное восприятие.

**Обучающиеся12-14 лет.**

Побуждать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа;развивать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;формировать представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа; развивать слухо – зрительное восприятие.

**Работа по воспитанию культуры здорового питания среди родителей.**

**Задачи:**

Способствовать развитию интереса родительской общественности к проблемам здорового питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; прививать навыки культуры здорового питания в семье;выполнять рекомендации медработников по питанию в семье.

**Работа по воспитанию культуры здорового питания с обучающимися основного общего образования (5-11 классы)**

**1.Работа по воспитанию культуры здорового питания среди обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.**

 **Задачи:**

Усвоить основы культуры здорового питания; сформировать и применять правила этикета по данной теме; усвоить значение правильного питания и роль витаминов и микроэлементов для молодого растущего организма; сформировать жизненную позицию о здоровом питании;уяснить меры предосторожности от острых кишечных заболеваний; гарантировать качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании в школе; проводить профилактику среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;

2. **Работа по воспитанию культуры здорового питания среди родителей**

**Задачи:**

Организовать образовательно-разъяснительную работу по вопросам здорового питания; пропагандировать принципы здорового и полноценного питания в семье;

**Планирование работы по Программе « Формирование культуры здорового питания дошкольников»**

 **в группе 1-2 года обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Цели** | **Предполагаемый результат** | **Сроки** |
| **Воспитанники должны:** |
| 1 | Беседа – игра  «Самые полезные продукты». | Развивать представление о пользе здоровой пищи на детский организм; формировать готовность заботиться о своем здоровье. | - уметь выбирать из ряда предложенных полезные. | Сентябрь |
| 2 | Рассматривание иллюстраций о здоровой пище. | Рассказать и на примере иллюстраций показать  воспитанникам о том, что такое здоровая пища. | -познакомиться с иллюстрациями о пище, | Октябрь |
| 3 | Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное» | Познакомить детей с видами съедобной и несъедобной пищи. | -уметь отличать съедобную пищу от несъедобной. | Ноябрь |
| 4 | Чтение и обсуждение стишков об умывании, пище, витаминах. | Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность;продолжить развивать понимание значения и необходимости гигиенических процедур | - знать произведения художественной литературы о здоровой пище, витаминах, гигиене. | Декабрь |
| 5 | Сюжетно – ролевая игра  «Угощение». | Развивать способность выбирать оптимальную полезную пищи из числа предложенных; формировать навык правильного и безопасного поведения за столом; вспомнить правила этикета.  | - уметь правильно вести себя за столом;- уметь выбирать полезную пищу и отличать ее от вредной. | Январь |
| 6 | Сенсорная игра «Чудесный мешочек» | **З**нать полезные фрукты и овощи; развивать у детей творческие способности, их интересы,познавательную деятельность | -уметь определять при помощи рук выбранный предмет,  отличать его форме от других; | Февраль |
| 7 | Просмотр и обсуждение презентации «Витамины  в нашей жизни» | Рассказать воспитанникам о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие. | - иметь представление, в каких продуктах содержатся витамины и какую роль они играют в нашей жизни. | Март |
| 8 | Конкурс загадок  «Овощи. Фрукты». | Развивать у детей творческие способности, их интересы,познавательную деятельность, мышление, внимание, память. | -  уметь отличать полезные продукты от вредных. | Апрель |
| 9 | Игра- путешествие «Киоск здоровой пищи» | Рассказать ребятам о правилах гигиены полости рта;  формировать представление о взаимосвязи здоровой пищи и здоровых зубов. | -уметь различать продукты полезные и вредные для зубов. | Май |

 **Планирование работы в группе 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Цель** | **Предполагаемый результат** | **Сроки** |
| **Воспитанники должны:** |
| 1 | Беседа «Питание и здоровье». Экскурсия на кухонный блок с целью показа места приготовления пищи.Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное» | Продолжить развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье. | -уметь  ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;- уметь отличать съедобные продукты от несъедобных. | Сентябрь |
| 2 | Просмотр и обсуждение презентации «Витамины  в нашей жизни» | Рассказать воспитанникам о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие. | - иметь представление, в каких продуктах содержатся витамины и какую роль они играют в нашей жизни. | Октябрь |
| 3 | Чтение и обсуждение рассказа К.И. Чуковского «Мойдодыр» |  Закрепить знания детей о важности  гигиенических процедур; продолжать развивать память, внимание, мышление, речь. | - получить  дополнительные знания в области литературы, что способствует расширению кругозора;- знать, о чем говорится в произведении;- понимать, что соблюдение гигиены в жизни человека очень важно;- уметь выполнять простые гигиенические процедуры самостоятельно (мытье рук, лица, ног) | Ноябрь |
| 4 | Игра-инсценировка стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла…» | Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность. | - получить  дополнительные знания в области литературы, различных сферах искусства, что способствует расширению их общего кругозора. | Декабрь |
| **5** | Занятие «Лепка из сдобного или соленого теста «Калачи из печи» |  Продолжить развивать у детей творческие способности, их интересы,познавательную деятельность. | - самостоятельно научиться лепить калачи и бублики,  используя пластилин или слоеное тесто. | Январь |
| **6** | Сюжетно – ролевая игра «Накормлю себя сам». | Отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона. | - осознать  ценность здорового образа жизни, в частности правильного питания;- иметь представление о составлении полезного рациона | Февраль |
| **7** | Заучивание стихов о пище, о витаминах, гигиене. | Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность;продолжить развивать понимание значения и необходимости гигиенических процедур. | - знать произведения художественной литературы о здоровой пище, витаминах, гигиене. | Март |
| **8** | Сенсорная игра «Чудесный мешочек» | **З**нать полезные фрукты и овощи; развивать у детей творческие способности, их интересы,познавательную деятельность | Уметь определять при помощи рук выбранный предмет,  отличать его форме от других; | Апрель |
| **9** | Викторина «Знатоки полезных продуктов»,конкурс загадок о пище и витаминах. | Знать полезные фрукты и овощи, уметь их отличать по форме и цвету; развивать у детей творческие способности, их интересы,познавательную деятельность. | - знать полезные продукты и уметь сознательно их выбирать;- уметь отличать их от вредных и бесполезных; | Май |

 **Планирование работы в группе 4 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Цель** | **Предполагаемый результат** | **Сроки** |
| **Воспитанники должны:** |
| 1 | Занятие - беседа «Здоровая пища». Экскурсия на кухонный блок с целью показа места приготовления пищи. Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное». | Развить представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье; | -уметь  ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;- уметь отличать съедобные продукты от несъедобных. | Сентябрь |
| 2 | Занятие: «Лепка из соленого теста «Корзина с фруктами и овощами» | Знать полезные фрукты и овощи, уметь их отличать по форме и цвету; развивать у детей творческие способности, их интересы,познавательную деятельность. | - знать, какие фрукты и овощи являются полезными, уметь давать им названия;- самостоятельно научиться лепить корзину,  фрукты и овощи, используя пластилин или слоеное тесто. | Октябрь |
| 3 | Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». | Развивать у детей творческие способности, их интересы,познавательную деятельность. | - уметь отличать полезные продукты от вредных;- уметь рисовать самостоятельно на заданную тему. | Ноябрь |
| 4 | Занятие - игра «Даёт силы нам всегда витаминная еда» | Закрепить знания детей о рациональном питании; закрепить соблюдение детьми правил питания; помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной;познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека. | - знать, что такое витамины,  и в каких продуктах они содержатся;- иметь представление об их обозначении | Декабрь |
| 5 | Занятие – практикум «Как правильно накрыть стол» | Рассказать детям об эстетических подходах и требованиях этикета в сферах питания; развивать умения использовать полученные знания на практике. | - знать, как правильно накрывать на стол;- иметь представление о эстетических подходах и требованиях этикета в сфере питания. | Январь |
| 6 | Конкурс стихов о еде, о витаминах.Игра-инсценировка стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла…» | Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровья через творческую и познавательную деятельность. | - получить  дополнительные знания в области литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора. | Февраль |
| 7 | Сюжетно – ролевая игра «Накормлю себя сам» | Отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона. | - осознать  ценность здорового образа жизни, в частности правильного питания;- иметь представление о составлении полезного рациона. | Март |
| 8 | Беседа – игра «Здоровое питание – здоровые зубы» | Сформировать у воспитанников представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья зубов и всего организма. | - уметь различать продукты полезные и вредные для зубов. | Апрель |
| 9 | Просмотр и обсуждение презентации «Кулинарное путешествие по России» | Рассказать воспитанникам о национальных традициях и социокультурных аспектах здорового питания; провести фотоэкскурсию в мир кулинарии  нашей страны. | - иметь представление об  истории кулинарии нашей Родины. | Май |

**Планирование работы в группе 5 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Цели** | **Предполагаемый результат** | **Сроки** |
| **Воспитанники должны:** |
| 1 | Беседа  «Как правильно питаться, чтобы быть сильным и здоровым».  Экскурсия на кухонный блок с целью показа места приготовления пищи. Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное» | Рассказать воспитанникам о полезной пище, о ее роли в формировании здорового организма; напомнить им о том, что овощные культуры выращивают для питания; закрепить знания детей о форме овощей, фруктов; поупражнять в осязательном обследовании формы. | - знать, что правильное питание помогает нашему организму расти сильным и здоровым;- уметь отличать полезные продукты от вредных, съедобные от несъедобных. | Сентябрь |
| 2 | Занятие – практикум «Как правильно накрыть на стол» | Рассказать детям об эстетических подходах и требованиях этикета в сферах питания; развивать умения использовать полученные знания на практике. | -знать, как правильно накрывать на стол;- иметь представление о эстетических подходах и требованиях этикета в сфере питания. | Октябрь |
| 3 | Конкурс рисунков «Крендельки да булочки» | Развивать у детей творческие способности, их интересы,познавательную деятельность. | -  уметь отличать полезные продукты от вредных;- уметь рисовать самостоятельно на заданную тему. | Ноябрь |
| 4 | Сюжетно – ролевая игра «Накормлю себя сам». | Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной; отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона. | - осознать  ценность здорового образа жизни, в частности правильного питания;- иметь представление о составлении полезного рациона. | Декабрь |
| 5 | Занятие: «Лепка рельефная из пластилина или из слоеного теста «Фрукты и овощи» | Знать полезные фрукты и овощи, уметь их отличать по форме и цвету; развивать у детей творческие способности, их интересы,познавательную деятельность. | - самостоятельно научиться лепить фрукты и овощи, используя пластилин или слоеное тесто. | Январь |
| 6 | Просмотр и обсуждение презентации «Витамины  в нашей жизни» | Рассказать воспитанникам о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как они влияют на нашу жизнь и самочувствие. | - иметь представление, в каких продуктах содержатся витамины и какую роль они играют в нашей жизни. | Февраль |
| 7 | Занятие: «Составление аппликаций «Мышиное яблоко» | Закрепить знания о полезных фруктах, об их роли в формировании здорового растущего организма; развивать у детей творческие способности, их интересы,познавательную деятельность. | - уметь составлять аппликации по шаблону. | Март |
| 8 | Беседа – игра «Здоровое питание – здоровые зубы» | Сформировать у воспитанников представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья зубов и всего организма. | -уметь различать продукты полезные и вредные для зубов. | Апрель |
| 9 | Просмотр и обсуждение презентации «Кулинарное путешествие по России» | Рассказать воспитанникам о национальных традициях и социокультурных аспектах здорового питания; провести фотоэкскурсию в мир кулинарии  нашей страны. | - иметь представление об  истории кулинарии нашей Родины. | Май |

**Работа с родителями**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Направления работы:** | **Цель** | **Ответственные** |
| 1 | Консультации: «Формирование культуры трапезы»; «Правильное питание детей дошкольного возраста»;"Роль родителей в оздоровлении и приобщении ребенка к здоровому образу жизни"; | Рассказать родителям о роли правильного питания в жизни ребенка. | Воспитатели, родители всех групп. |
| 2 | Родительские собрания, направленные на ознакомление родителей с важностью здорового питания в жизни ребенка, режимных моментов, полезной пищи и не очень. | Продолжить работу по формированию культуры здорового питания путем сотрудничества с родителями. | Воспитатели, родители всех групп |
| 3 | Анкетирование «О роли питания  в формировании и развитии  здорового ребенка» | Выявить, насколько интересует родителей вопрос о правильном питании их детей; знания по теме и применения их в жизни. | воспитатели, родители всех групп |
| 4 | Участие в конкурсах рисунков «Вкусный маршрут», «Крендельки и булочки», | Развивать у детей творческие способности, их интересы,познавательную деятельность посредством совместной деятельности родителей и педагогов. | воспитатели, родители всех групп |

**Тематическое планирование Программы «Формирование культуры здорового питания» на занятиях группы продленного дня.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема занятия  | Содержание и форма занятия | Цели | Планируемый результат |
| Поговорим о продуктах  | Общие сведения о питании и приготовлении пищи |  |  |
| Введение. Если хочешь быть здоров.  | Беседа. Рассказ о продуктах питания. Рисование.  | формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания  | Уметь соблюдать элементарные правила режима питания. |
| Поговорим о пище.   | Из чего состоит наша пища. Исследование.  | Опыт, формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда  | Иметь навык соблюдения правил хранения пищевых продуктов. |
| Полезные и вредные привычки.   | Беседа по теме. Игра.  | формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека | Уметь называть основные правила здорового образа жизни |
| Самые полезные продукты.   | Игра. Выбор полезных продуктов  | формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию | Знать и уметь называть полезные и вредные продукты, уметь работать в парах |
| Как правильно составить свой рацион питания.   | Путешествие в пустыню Обжор. Практическая работа «Составление меню». Игра.  | формировать представление о роли регулярного питания для здоровья | Уметь называть полезные продукты, знать о вреде чрезмерного употребления сладкого, жвачки, уметь правильно составить рацион питания на день |
| Как готовят пищу.  | Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи»  | формировать представление об основных требованиях к режиму питания  | Знать о кухне и её оборудовании. Уметь называть кухонную посуду и принадлежности. Знать и выполнять санитарно-гигиенические требования. |
| Давайте узнаем о продуктах  | Витамины |  |  |
| Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной.блюда из зерна.   | Исследование «Получение муки и крупы из зерна».Путешествие по дороге «Хлебной». Игра.  | расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтракаформировать представление о каше как полезном и вкусном блюде | Знать виды круп, макаронных и бобовых изделий. |
| Хлеб – всему голова. формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню  | Исследование «Ценность зёрнышка». Практическая работа «Приготовление бутерброда». Рисунки.  | формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку» | Знать названия профессий, связанных с сельским хозяйством, основные нравственно-этические понятия (трудолюбие–ленность).Уметь рассказать о профессиях хлебороба, продавца, механизатора |
| Молоко и молочные продукты.  | Беседа о производстве молока. Игра.  | Формировать представление о пользе молочных продуктов. Развивать познавательные интересы  | Знать о Питательной ценности молока и молочных продуктов, способы их и хранения. |
| Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.  | Рассказ «Дары моря». Просмотр видеофильма.  | Формировать представление о пользе рыбных блюд. Развивать познавательные интересы  | Знать о роли морепродуктов в питании человека. Питательная ценность блюд из рыбы. |
| Мясо и мясные блюда.   | Рассказ, беседа, игра-конкурс. | Формировать представление о пользе мясных блюд. Развивать познавательные интересы  | Работать в паре: узнавать зверей на рисунке, определять зверей с помощью атласа-определителя, проводить самопроверку;,отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения на уроке |
| Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало.   | Рассказ, видеофильм, игра, анкета.  | формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов | Уметь называть полезные продукты, знать о вреде чрезмерного употребления сладкого, жвачки |
| Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи.   | Рассказ, исследование, игра.  | формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи | Различать овощи и фрукты; группировать (классифицировать) их с использованием цветных фишек, осуществлять самопроверку; |
| Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.   | Рассказ, исследование, загадки, раскрашивание. Практическая работа «Приготовление салатов».  | развивать представление о пользе фруктов и овощей формировать представление о сезонных фруктах и овощах | Различать овощи и фрукты; группировать (классифицировать) их с использованием цветных фишек, осуществлять самопроверку; |
| Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.   | Рассказ, загадки, рисунки. познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд | формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд | Знать: группы растений: несколько видов полевых и садовых цветковых растений;культурные растения поля, сада и огорода;некоторые лесные ягоды своего края (в том числе и ядовитые).Уметь:различать объекты живой природы и рукотворной; словесно описывать растения;различать дикорастущие и культурные растения, деревья, кустарники, |
| Всякому овощу – своё время. Дары леса.   | Беседа, загадки, кроссворд.  | развивать представление о пользе фруктов и овощей,формировать представление о сезонных фруктах и овощах | Знать об особенностяхи значении крестьянскоготруда.Уметь определять плоды овощей (огородные) и фруктов (садовые) |
| Где найти витамины зимой и весной.   | Исследование, рассказ. Опыт (выращивание лука). Приготовление салата.  | формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов | Работать в группе: находить в ин­формацию о витаминах в соответствии с заданием; сравнивать роль витаминов А, В и С в жиз­недеятельности организма; — запомнить правила гигиены при употреблении овощей и фруктов; — отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения на уроке |
| Игра-путешествие по стране Витаминии   | Игра  | Закрепить представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов | Работать в группе, уметь правильно соотносить витамины и продукты питания |
| Приготовление фруктового салата   | Практическая работа | Закрепить представление о роли витаминов для здоровья человека  | Работать в группе, уметь правильно соотносить витамины и фрукты |
| Поговорим о правилах этикета.  | Культура и гигиена питания. |  |  |
| Как правильно есть. Режим питания.   | Рассказ. Игра. Анкетирование. Ведение дневника «Что ел сегодня»  | Познакомить с режимом питания, развивать устную речь | Знать и выполнять правила этикета, связанные с питанием; |
| Из истории русской кухни.  | Поговорим о кулинарных волшебниках. |  |  |
| Щи да каша – пища наша.  | Рассказ. Игра.  | Формировать познавательные интересы, расширять кругозор  | Знать продукты питания, издавна употребляющиеся на Руси, уметь назвать продукты, необходимые для приготовления простейших блюд |
| Приготовление бутербродов   | Практическая работа | Формировать познавательные интересы, исследовательские навыки, расширять кругозор  | Знать продукты питания, необходимые для приготовления бутербродов |
| Что готовили наши прабабушки.   | Исследование.  | Формировать познавательные интересы, исследовательские навыки, расширять кругозор | Знать продукты питания, необходимые для приготовления старинных блюд |
| Приготовление салата    | Практическая работа | Формировать познавательные интересы, исследовательские навыки, расширять кругозор | Знать продукты питания, необходимые для приготовления салата. |
| Народные праздники, их меню и здоровье.   | Рассказ. Исследование. Составление меню.  | Формировать познавательные интересы, исследовательские навыки, расширять кругозор | Уметь составлять меню. |
| Кулинары, повара – волшебники.   | Встреча с поварами. Исследование. | Формировать исследовательские навыки, познакомить с профессией повара  | Знать особенности профессии повара |
| Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение.   | Праздник – отчёт по теме. обобщить знания о правильном питании | расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах | Приводить примеры взаимосвязей между человеком и природой; оценивать свои поступки по отношению к природе и рассказывать о них; участвовать в конкурсе рисунков на тему «Чудесный мир природы»;  |

|  |
| --- |
| Темы и тексты занятий по слухоречевому развитию(из программы слабослышащих школьников) |
| КЛАСС | ЧЕТВЕРТЬ | ТЕМА |
| 1 | 2 | **«В столовой», «Продукты питания», «Овощи, фрукты»**(Фразы по этим темам.) |
| 1 | 3 | **«На школьной кухне»**(Фразы по этой теме.) |
| 6 | 1 | **Тема «Сохраним нашу планету»** Текст «Медовая радость»Мед – это нектар цветов, который пчелы собирают летом.Они аккуратно складывают этот нектар в соты.Мед бывает разным по цвету и по вкусу.Это зависит от цветов, с которых был собран мед.Из цветочного меда, лучшими считаются липовый и гречишный.Мед убивает микробы, поэтому им лечат ангину.Его также используют для лечения ран и ожогов.А если вы хотите похудеть, то замените сахар на мед.Полезно в бане натирать тело медом.После этого кожа становится нежной и бархатной.Мед помогает сохранить любой продукт.На Руси огурцы не солили, а хранили в меду.Собирая мед, пчелы опыляют растения.Они помогают растениям размножаться.Ели не будет пчел, то многие растения погибнут.Растения- это продукты питания.Учёные считают, что если не будет пчёл ,через 4 года погибнут люди.Задания Что такое мед?Почему мед бывает разным по цвету и вкусу?Какие виды меда ты знаешь?Почему медом лечат ангину?Диалог- Хочешь, я угощу тебя чаем с медом?- Да, я очень люблю чай с медом.- А ты знаешь, что такое мед?- Мед – это нектар цветов, который пчелы собирают летом.- Как ты думаешь, почему мед бывает разным по цвету и вкусу? - Потому что это зависит от цветов, с которых был собран мед.СловарьМед – медом – о меде – в меду, аккуратно складывают, липа – липовый, гречиха – гречишный, микробы, его используют – он используется. |
| 8 | 3 | **Тема «Это интересно!»**Текст «Хлеб - всему голова» 1. Хлеб появился на земле свыше пятнадцати тысяч лет назад.
2. Впервые хлеб из теста стали выпекать египтяне
3. Долгое время люди употребляли в пищу зерна в сыром виде.
4. Первый хлеб имел вид жидкой каши.
5. Издавна хлеб берегли, в честь него слагали песни, говорили о нём, как о живом существе.
6. «Хлеб - всему голова» - так с любовью говорили о хлебе.
7. На Руси многие люди занимались хлебным делом.
8. Пекари пользовались особым уважением.
9. Если простых людей называли Федька, Гришка, то пекарей величали Фёдор, Григорий.
10. Но за выпечку плохого хлеба пекаря могли выпороть или изгнать из города.
11. Белый хлеб ели богатые люди, бедные люди ели чёрный хлеб.
12. Однажды царь Пётр I на месяц отказался от царской еды.
13. Он велел подавать щи, каши, ржаной хлеб.
14. Еда пришлась ему по вкусу, и он в своём желудке определил солдатский рацион.
15. Известен необычный случай, связанный с хлебом.
16. Для знаменитого художника Сальвадора Дали была построена спальня из хлеба.
17. Хлеб - главный продукт питания и в наши дни.
18. С хлебом и солью до сих пор встречают важного гостя: он должен отломить кусочек хлеба, посолить его и съесть.
19. Обычай угощать гостя с хлебом и солью известен в России с давних времен.
20. Хлеб выражал пожелание богатства и благополучия, а соль оберегом, способным защитить человека от враждебных сил.
21. Неуважение к хлебу приравнивалось к самому страшному оскорблению, какое можно нанести человеку.
22. Мы говорим «хлеб», а подразумеваем ещё и хлебобулочные изделия.
23. Это батоны белого и чёрного хлеба, булочки, печенья, пироги и пирожные.
24. В каждом народе хлеб имеет свои названия.
25. Но отношение к нему везде одинаковое: любовное и бережное.

Вопросы 1. Как ты понимаешь выражение ««Хлеб - всему голова»?
2. Как царь Пётр I определил солдатский рацион?
3. Расскажи необычный случай, связанный с хлебом.
4. Какой хлеб больше любишь ты - белый или ржаной?
5. Назови хлебобулочные изделия.

 «Значение воды для человека»Вода - главный материал, из которого состоит тело человека.Жить без воды нельзя, потому что мы каждый день расходуем много жидкости.Попробуйте подышать на холодное стекло.Оно от вашего дыхания запотеет- покроется мелкими капельками воды.Вода ушла вместе с вашим дыханием из тела.Когда вам жарко, ваше тело тоже покрывается капельками воды - потом.Он берется из вашего тела.Человек в сутки теряет 12 стаканов жидкости.Значит, человеку нужно много выпить и съесть, чтобы пополнить этот расход воды.Воду и пьют и едят.Когда вы едите хлеб, мясо, овощи, вы едите и воду.В этих продуктах воды больше, чем твердого вещества.Например, в мясе воды в 3 раза больше, чем твердого вещества.А огурцы почти целиком состоят из воды.Тело взрослого человека содержит воды около трех четвертей веса.Вода находится в клеточках тела.Человек может прожить без воды 3 дня, а без еды 5 дней.От обезвоживания человек быстро умирает.Поэтому в сутки надо выпивать 1,5-2 литра воды.ЗаданияЧто такое вода?Что происходит с телом человека, когда жарко?Сколько жидкости теряет человек в сутки?Почему человек не может жить без воды?Подбери однокоренные слова к слову вода. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КЛАСС | ЧЕТВЕРТЬ | ТЕМА (Из программы глухих школьников) |
| 1 | 3 | «Столовая»Возьми (попроси...) ложку (вилку...). У тебя есть ложка (вилка...)? Ты хочешь есть? Ты завтракал (обедал...)? Ешь суп (...). Пей молоко (чай...). Скажи спасибо. Ты сказал спасибо?Примерные тексты:— Вова! Иди обедать.— Я не хочу есть.— Пора обедать.— Я не буду есть суп.— Ешь, суп вкусный.Наташа и Марина дома. Наташа лепит. А Марина рисует. Наташа лепит чашку и тарелку. А Марина рисует ложку и вилку.Словарь: ложка, вилка, тарелка, нож, чашка, суп, каша, картошка, рыба, мясо, хлеб, чай, молоко, компот, сок, кофе, завтрак, чай, молоко, компот, сок, ужин, столовая, ешь, пей. |
| 2 | 1 |  «**Столовая»**Ты завтракал (позавтракал)? Что ты ел на обед? Ешь щи. Ты хочешь еще супа? Ты сыт (голоден)? Скажи чтобы он шел завтракать. Положи ложку справа, а нож слева.Примерные тексты:Наташа уже пообедала. А Саша еще не обедал. Наташа уже играет. А Саша еще обедает.— Я уже пообедала. А ты?— А я еще не обедал. Что ты будешь делать?— Я буду играть. А ты?— А я пойду обедать.Словарь: я (...) обедал, завтракал, ужинал, не обедал, не завтракал, не ужинал, я (...) пообедал, позавтракал, уже пообедал, я (...) еще не обедал (...), я ел (не ел, буду есть, не буду есть) щи, борщ, вермишель, макароны, котлету, колбасу, курицу, сосиски, хочу (не хочу) есть, пить, голодный, не голодный, сыт, не сыт, иди завтракать (...), глубокая (мелкая) тарелка, столовая (чайная) ложка, посуда, справа, слева, накройнастол, грязная (чистая) посуда, я буду мыть (вытирать), ты будешь мыть (вытирать), после обеда (завтрака, ужина). |
| 6 | 3 | **«Здоровье»**Какой у тебя рост? Ты знаешь свой рост? Узнай свой рост. Спроси, какой у него рост. Попроси измерить твой рост. Ты знаешь свой вес? Какой твой вес? Узнай свой вес. Иди, взвесься. Попроси взвесить тебя. Спроси, какой у него вес. Скажи чтобы он взвесился. У тебя (...) нормальный (лишний, недостаточный) вес, надо поправиться (похудеть). |
| 8 | 3 | **«Масленица»**1. Масленица - один из любимых народных праздников.2. Считалось, что на Масленицу зиму провожают, весну встречают.3. Праздновали Масленицу с размахом - всю неделю гуляли.4. Каждый день масленичной недели имел своё название.5. Понедельник- «встреча», вторник- «заигрыш», среда-«лакомка», четверг- «разгуляй», в пятницу и субботу ходили в гости.6. А воскресенье называли «прощенным», т.к. в этот день просили прощенье у родных и знакомых за обиды.7. Любили наши предки в масленичные дни катание на санях, народные гуляния, представления.8. На улицах можно было встретить ряженых.9. Всем известно, что Масленица приходит к нам с блинами.10. Блины - одно из самых древних изделий русской кухни.11. Наши далёкие предки считали, что гладкий, румяный, круглый блин олицетворяет солнце.12. Если блины на столе - значит в доме все хорошо.13. Блины на Руси всегда пекли к самым важным моментам жизни.14. Чтобы дорога была лёгкой и гладкой, чтобы заладилось начатое дело, чтобы с почетом проводить и встретить дорогих гостей…15. А в конце праздника все вместе сжигали на костре Масленицу- чучело, одетое в рогожу. 16. Люди хотели, чтобы с уходящей зимой ушло все старое.Задания к тексту1. Как называется каждый день масленичной недели?2. Почему на Масленицу всегда пекли блины?3. Ты любишь блины?4. Ты умеешь стряпать блины?Словарь: Масленица, проводы зимы, чучело, ряженые, масленичная неделя, праздновали с размахом, сжигали чучело.Диалог- Ты умеешь стряпать блины?- Да.- Напиши мне, пожалуйста, рецепт.- Давай, я лучше расскажу, Это легко.- Ну, давай.- Нагрей 200 граммов молока или воды. Добавь дрожжи, муку, соль, сахар, яйца.- А сколько яиц?- Все кладут по-разному. Я, например, два. А можно три.- Хорошо, дальше.- Замешай блинное тесто и поставь в теплое место. А когда тесто поднимется, то можно печь блины.- Я обязательно напеку блинов по твоему рецепту и позову тебя в гости! |
| 9 | 1 | **«Здоровый образ жизни»**Текст «Влияние алкоголя на организм человека»1. О спиртных напитках люди узнали очень давно.
2. В Древней Руси пили очень мало.
3. На большие праздники варили брагу или пиво.
4. Сейчас есть проблема употребления алкоголя среди подростков.
5. О вреде алкоголя - знают не все.
6. Учёные провели эксперимент с насекомыми.
7. Пчёлам давали спиртное – они прекращали летать и целый день спали.
8. Человек выпивает немного спиртного, а алкоголь долго сохраняется в организме.
9. После алкоголя ухудшается речь и координация движений.
10. Будущим мамам следует задуматься.
11. У них могут родиться больные дети.
12. У подростков, употребляющих алкоголь – плохая память.
13. Сильно пьющие люди живут меньше на 10 – 12 лет.
14. Люди сначала пьют пиво, а потом привыкают к алкоголю.
15. Привыкание к алкоголю - причина различных преступлений.

Задания к тексту1. Когда люди узнали об алкоголе?
2. Как ты думаешь, алкоголь вреден? Почему?
3. Какой эксперимент провели учёные?
4. Какие бывают вредные привычки?
5. Ты пробовала алкогольные напитки?
6. Пиво – вредный напиток? Почему?

Диалог-Привет Валя, как твои дела?-У меня все хорошо.-А почему ты такая гарусная?-Я сегодня узнала, что Петя попал в больницу.-А что с ним случилось?-Он стал злоупотреблять алкоголем. Его исключили из института и положили в больницу на лечение от алкоголизма.-Как? Я не могу поверить, такой замечательный парень.  |

**Тематическое планирование по Программе Формирование культуры здорового питания обучающихся начального общего образования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Основные мероприятия | Срок исполнения  | Ответственные |
| **Работа по воспитанию культуры здорового питания с обучающимися** |
| для детей 7-8 лет |
| 1 | Если хочешь быть здоров.  | сентябрь | Классные руководители |
| 2 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.  |
| 3 | Как правильно есть.  | октябрь |
| 4 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. | ноябрь |
| 5 |  Время есть булочки.  |
| 6 | Плох обед, если хлеба нет.  | декабрь |
| 7 | Пора ужинать.  | январь |
| 8 | На вкус и цвет товарищей нет.  | февраль |
| 9 | Как утолить жажду.  | март |
| 10 | Где найти витамины весной.  | апрель |
| 11 | Всякому овощу - свое время. |
| 12 | Самые полезные продукты.  | май |
| 13 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. |
|  для детей 9-11 лет |
| 1 | Из чего состоит наша пища.  | сентябрь | Классные руководители |
| 2 | Что нужно есть в разное время года.  |
| 3 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | октябрь |
| 4 | Где и как готовят пищу.  | ноябрь |
| 5 | Как правильно накрыть стол.  |
| 6 | Молоко и молочные продукты.  |
| 7 | Блюда из зерна | декабрь |
| 8 | Какую пищу можно найти в лесу? | январь |
| 9 | Что и как можно приготовить из рыбы.  | март |
| 10 | Дары моря.  |
| 11 | «Кулинарное путешествие» по России.  | апрель |
| 12 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.  | май |
| 13 | Как правильно вести себя за столом. |
| для подростков 12-14 лет |
| 1 | Здоровье – это здорово.  | сентябрь | Классные руководители |
| 2 | Продукты разные нужны, блюда разные важны.  |
| 3 | Режим питания.  | октябрь |
| 4 | Энергия пищи.  | ноябрь |
| 5 | Где и как мы едим.  |
| 6 | Ты – покупатель. | декабрь |
| 7 | Ты готовишь себе и друзьям.  |
| 8 | Кухни разных народов.  | январь |
| 9 | Кулинарная история.  | февраль |
| 10 | Как питались на Руси и в России.  | март |
| 11 | Необычное кулинарное путешествие. | апрель |
| 12 | Праздничный стол: любимое блюдо моей семьи.Особенности национальной кухни. | май |
| 13 | Кушать подано: бутерброд |
| **Общешкольные мероприятия** |
| 1 | Выпуск информационно-наглядных агитаций о здоровом питании «Скатерть – самобранка» | Один раз в четверть |  |
| 2 | Витаминная ярмарка «Витамины любят счет» | октябрь |  |
| **Работа по воспитанию культуры питания среди родителей** |
| 1 | Родительский лекторий«Здоровье вашей семьи»  | в течение года  | Классные руководители |
| 2 | Родительские собрания на тему:«Роль питания в укреплении здоровья детей в современных экологических условиях» | по плану |
| 3 | Круглый стол. Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни. Питание детей и подростков в школе и дома  | октябрь |
| 4 | Час вопросов и ответов. Оптимальное питание – основа здорового детства и юношества | январь |
| 5 | Неделя семьи. Кулинарный поединок «Готовьте с нами, готовьте лучше нас»  | апрель |
| **6** | Буклеты для родителей | в течение года |

**Тематическое планирование Программы**

**«Формирование культуры питания для обучающихся 5- 11 классов»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Основные мероприятия | Срок исполнения | Ответственные |
| ***1. Работа по воспитанию культуры здорового питания******среди обучающихся*** |
| 1. | Классные часы «Правильное питание-залог здоровья»1. «Как следует питаться?»
2. «Вредные продукты»
3. «Красиво! Вкусно! Полезно!»
4. «Как вести себя за столом».
5. «Вред быстрого питания».
6. «А,B,С,D и я – витаминная семья».
7. «Острые кишечные заболевания и их профилактика».
 | 1 раз в четверть | Классные руководители |
|  | Создание школьной книги «О вкусной и здоровой пище» |  | Педагог-организатор, учитель ИЗО |
| 2.  | Витаминная ярмарка«Витамины любят счет» | В течение года |  |
| 3.  | Конкурс среди учащихся 5 – 11кл. «Хозяюшка» |  | Учитель технологии, педагог-организатор |
| 4. | Кондитерский вернисаж«Мои любимые блюда» | май |  |
| 5. | Выпуск информационно-наглядной агитации о здоровом питании для классного уголка | 1 раз в четверть | Классные руководители,  воспитатели  |
| 6.  | Включение в содержание уроков, занятий материала по теме правильного питания | по плану педагогов | Педагогические работники |
| ***2. Работа по воспитанию культуры здорового питания среди родителей*** |
| 1. | Университет для родителей «Правильное питание-основа здорового детства и юношества» | По плану работы Университета для родителей |  |
| 2.  | Неделя семьи. Кулинарный поединок «Готовьте с нами, готовьте лучше нас» | В течение года | Классные руководители |
| 3.  | Классные родительские собрания по теме правильного питания | По плану работы классных руководителей | Классные руководители |
| ***3. Работа по улучшению материально – технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей*** |
| 1. | Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи.Использование   современных  технологии   приготовления   пищи  для сохранения питательной ценности продуктов | в течение года | администрация школы |