

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Краснознаменская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 25.08.2022г.



«Утверждаю»

Директор школы

Н.В. Мыльникова

Приказ № 82 о/д от 26.08.2022г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Разговор о правильном питании»
1-4 классы**

Составитель:

Понкраторова Валентина Николаевна

с. Краснознаменское

2022 год

Содержание:

1	Паспорт программы
2	Пояснительная записка
3	Содержание программы
4	Планируемые результаты
5	Учебный план
6	Календарный учебный график
7	Оценочные материалы
8	Формы аттестации
9	Организационно-педагогические условия
10	Методические материалы
11	Рабочая программа

1. Паспорт программы

ФИО автора-составителя	Понкратова Валентина Нтколаевна
Наименование учреждения	МКОУ «Краснознаменская СОШ»
Название программы	«Разговор о правильном питании»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность	социально-гуманитарная
Вид программы	Модифицированная
Возраст учащихся	7 – 10 лет
Срок обучения	4 года
Объем часов	36
Уровень освоения программы	Ознакомительный
Цель программы	формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

-Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

-Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).

-Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

-Постановление Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих **принципов:**

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);

- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Цель курса «Разговор о правильном питании» - 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 «Разговор о правильном питании» 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.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).

- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

При организации занятий используется рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- Москва Nestle 2017

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

✓ разнообразие питания:

1. «Самые полезные продукты»,
2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
3. «Где найти витамины весной»,
4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
5. «Каждому овощу свое время»;

✓ гигиена питания:

«Как правильно есть»;

✓ режим питания:

«Удивительные превращения пирожка»;

✓ рацион питания:

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-
2. «Плох обед, если хлеба нет»,
3. «Полдник. Время есть булочки»,
4. «Пора ужинать»,
5. «Если хочется пить»;

✓ культура питания:

1. «На вкус и цвет товарищей нет»,

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

- Развитие познавательных интересов.
- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания младшего школьника как личности.
- Уважение к себе.

- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- ***Разнообразие питания***
- Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».
- ***Гигиена питания и приготовление пищи***
- 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***
- Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.
- Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.
- Вкусные традиции моей семьи.
-
- ***Рацион питания***
- Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно 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. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.
- ***Из истории русской кухни***
- ***Знания, умения, навыки***, которые формирует данная программа у младших школьников:

- В 1 – м классе:
- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания.
- Во 2 – м классе:
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.
- В 3 – м классе:
- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.
- В 4 м классе:
- - знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- - умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.
- Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

IV. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий

- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики научатся определять:

- - полезные продукты;
- - правила этикета;
- - роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики получают возможность научиться:

- - соблюдать режим дня
- - выполнять правила правильного питания;
- - выбирать в рацион питания полезные продукты

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся имеют возможность научиться

Определять:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся получают возможность научиться:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Предполагаемые результаты 3-го года обучения :

Ученики научатся умениям:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;

После третьего года обучения ученики имеют возможность научиться:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Ученики научатся умениям различать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- важность употребления молочных продуктов.
- пищевую ценность различных продуктов.

Получают возможность научиться :

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

V. Учебный план

Программа рассчитана на 36 часов за 4 года, из них 24 часа теоретического материала и 12 часов практического материала. Завершением освоения программы является промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация представлена отчетом работ за учебный год.

№ п/п	Название темы/раздела	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	гигиена питания	5	3	2
2.	режим питания	3	2	1
3.	рацион питания	8	6	2
4.	культура питания	8	6	2
5.	разнообразие питания	7	5	2
6.	этикет	5	2	3
	Всего часов	36	24	12

VI. Календарный учебный график

Занятия по программе проводятся в течение учебного года (включая осенние, весенние каникулы), что составляет 36 часов в год (1 занятие в неделю).

Учебный год	каникулы	
01.09.2022-31.05. 2023г.	зимние	31.12.2022-09.01.2023

Промежуточная аттестация запланирована на 30 мая 2023 года

VII. Оценочные материалы

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется педагогом дополнительного образования в процессе проведения теоретических и практических занятий. Обобщенная оценка личностных результатов учебной деятельности обучающихся может осуществляться в ходе различных мониторинговых (диагностических) исследований.

Педагог осуществляет контроль достижений обучающегося на каждом занятии, либо по каждой теме учебного плана, но не реже одного раза в месяц. Результаты заносятся в Карту учета достижений обучающихся (приложение 1)

Оценочный инструментарий

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Обучающийся выполнил менее 50% запланированной работы на занятии, в ходе выполнения работы (задания) возникали сложности, работа в команде затруднена.	Обучающийся выполнил самостоятельно не менее 70 % запланированного объема задания, в ходе работы обучающийся работает в команде, прислушивается к мнению других.	Обучающийся выполнил задание в полном объеме, легко взаимодействовал с другими ребятами в команде, творчески подошел к заданию.

VIII. Формы аттестации

Специфика деятельности дополнительного образования предполагает творческий подход к выбору форм аттестации знаний, умений и навыков обучающихся. Важно, что содержание контроля не должно ограничиваться только информацией о пройденном материале, необходимо включать и действенно-практический опыт обучающихся. Освоение дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – это систематическая проверка достижений обучающихся, проводимая педагогом дополнительного образования. Текущий контроль включает: входной, тематический, контроль динамики индивидуальных образовательных достижений (портфолио). Формы текущего контроля: беседа (опрос), тест, анкетирование, представление творческой работы.

Промежуточная аттестация – форма контроля, определяющая успешность обучения в течение всего учебного года и подведение итогов за контролируемый период (год). Форма промежуточной аттестации – проект.

I X. Организационно-педагогические условия

Занятия проводятся в учебном кабинете педагогом дополнительного образования. Для работы в школе имеется ноутбук, мультимедиа проектор, рабочие тетради

Х. Методические материалы:

- слайды, презентации по темам;
- плакаты;
- видеоматериалы по темам;
- иллюстративный и дидактический материал по темам занятий;
- методическая литература для учителя;
- рабочие тетради для детей.

XI. Рабочая программа

1-й год обучения

п/п	Содержание занятия	Всего часов	Из них	
			Теор	практ.
1	Если хочешь быть здоров. Вводное занятие	1		1
2	Самые полезные продукты Как правильно есть(гигиена питания).	1	1	
3	Кто жить умеет по часам. Твой режим питания	1		1
4	Удивительное превращение пирожка	1	1	
5	Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной.	1	1	
6	Плох обед, коли хлеба нет	1	1	
7	Полдник Время есть булочки	1	1	
8	Пора ужинать	1	1	
	Всего:	8 ч	6	2

2-й год обучения

п/п	Содержание занятия	Всего часов	Из них	
			теор	прак
1	На вкус и цвет товарищей нет	1	1	
2	Как утолить жажду	1	1	
3	Что помогает быть сильным и ловким	1		1
4	Весёлые старты	1		1
5	Где найти витамины зимой и весной	1	1	
6	Всякому овощу – свое время	1	1	
7	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	1	
8	Праздник здоровья	1		1
9	Проект «Мои достижения»	1	1	
	Всего :	9	6	3

3-й год обучения.

п/п	Содержание занятий.	Всего часов	Из них	
			теор	прак
1.	Здоровье – это здорово!	1	1	
2	Из чего состоит наша пища	1	1	
3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1		1
4.	Закаляйся, если хочешь быть здоров. Проект	2	2	
5.	Как правильно питаться, если занимаешься сортом.	1	1	
6.	Где и как готовят пищу	1		1
7.	Составление меню для ужина. Проект	2	1	1
8	Практическая работа. Как правильно приготовить бутерброд	1		1
	Всего	10 ч	6	4

4-й год обучения

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Из них	
			теор	прак
1.	Блюда из зерна	1	1	
2.	Молоко и молочные продукты	1	1	
3.	Что можно есть в походе. Правила поведения в лесу	1	1	
4.	Вода и другие полезные напитки	1	1	
5.	Что и как можно приготовить из рыбы	1	1	
6.	Дары моря. Конкурсов рисунков»В подводном царстве»	1		1
7.	Кулинарное путешествие по России. Проект	2	1	1
8.	Спортивное путешествие по России.	1	1	
9.	Олимпиада здоровья	1		1
	Всего	10	7	3

