

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Каменская средняя общеобразовательная школа»

155315 Ивановская область Вичугский район пос. Каменка ул. Николаева д.4а
Телефон: 8 (49354) 95-3-86 Факс: 8 (49354) 95-1-41
Эл.почта: Kam_sosh@mail.ru

«Рассмотрено»

На метод.объединении
Протокол заседания МО
№ 1 от 15.08.2023

Руководитель МО

Ревина

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

[Подпись]

Дата 30.08.2023

«Утверждено»

Директор школы

[Подпись]

Ситникова М.В.

Приказ № 176-0 от
22.08.2023



М.П.

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

направление: спортивно- оздоровительное

Возраст обучающихся: 8 лет

Срок реализации: 1 год

Руководитель:

учитель начальных классов

Ревина М.Н.

Каменка, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи

1.3. Планируемые результаты

1.4. Учебный план

1.5. Содержание программы

1.6. Календарный учебный график (см. Приложение)

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

2.2. Формы аттестации

2.3. Оценочные материалы

2.4. Методические материалы

2.5. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о здоровье и правильном питании» является программой социально-гуманитарной направленности, разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р)
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 г. № 52831)
- Письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04)

Актуальность. Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Именно поэтому уже с раннего возраста необходимо формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным. Актуальность дополнительной общеразвивающей программы заключается и в том, что данный курс способствует формированию у детей основ здорового образа жизни через приобщение в культуре правильного питания. Программа также является инструментом профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта у детей младшего школьного возраста. С точки зрения духовно-нравственного воспитания значимым является изучение культуры питания своего народа, поскольку в кулинарных традициях отражается весь уклад жизни любой национальной общности.

Педагогическая целесообразность. Занятия данного курса содействуют развитию у детей умения делать осознанный выбор на основе полученных знаний, способствуют накоплению жизненного опыта по применению полученных знаний в повседневной практической деятельности, формированию полезных привычек.

Новизна данной программы заключается в том, что она представляет собой один из возможных вариантов нетрадиционного решения проблем по формированию у детей навыков здорового образа жизни.

Отличительные особенности. Усвоение начальных знаний о культуре быта и правильном опирается на личностную заинтересованность обучающихся в сохранении здоровья. Характерной особенностью программы является

занимательность изложения материала, что соответствует психо - физиологическим особенностям адресата программы.

Адресат программы. Программа адресована возрастной детской группе 6-8 лет. В этом возрасте у детей появляется произвольность и осознанность познавательных процессов (внимания, памяти, восприятия и т.д). Дети начинают планировать свои действия в уме и анализировать их, учатся рефлексии. У ребенка формируется личное сознание, устойчивые интересы к каким-либо видам деятельности. Ребенку нравится быть компетентным. Учеба расширяет его кругозор и улучшает мышление. Младшему школьнику интересны общественные мотивы. Ему хочется быть культурным и развитым. Формируются его моральные качества, самосознание и мировоззрение. Ребенок изобретает, придумывает свою концепцию окружающего мира. Ему нужно все упорядочить, понять закономерности. Младшие школьники активно усваивают этические и эстетические нормы, начинают осваивать научные понятия. Развиваются особенности мышления. Они учатся целенаправленно изучать объект: рассматривать, исследовать, наблюдать. Восприятие становится синтезирующим, школьник устанавливает связи между явлениями. Воображение становится более управляемым, развивается критическое мышление. Активно развивается речь: дети учатся задавать вопросы, выстраивать диалог со сверстниками и взрослыми. При этом следует отметить, что произвольное внимание обучающихся в этом возрасте не прочно. Они активно реагируют на все новое, яркое, но сосредоточиться предмете могут на непродолжительное время. Наиболее эффективной формой усвоения новых знаний и умений является игра.

Состав групп: постоянный.

Срок реализации программы: 4 месяца.

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. В структуру программы входят 17 тем.

Форма занятий – групповая.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - формирование у младших школьников основ здорового образа жизни через освоение культуры питания.

формирование у обучающихся основ культуры питания, как одной из составляющих здорового образа жизни

Задачи:

1. Формировать у обучающихся начальные представления о здоровом образе жизни.
2. Расширить знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формировать готовность соблюдать эти правила.
3. Формировать навыки правильного питания - как составной части здорового образа жизни.
4. Формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

5. Пробуждать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем.
6. Способствовать формированию полезных для здорового образа жизни вкусовых предпочтений.
7. Воспитывать уважение к труду.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- традиции народной культуры, связанные с питанием, традиционные блюда русской национальной кухни;
- правила и основы рационального питания;
- основы правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- основные компоненты гигиены питания.

Обучающиеся будут уметь:

- определять полезные продукты питания;
- самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.
- владеть правилами этикета, связанными с питанием
- пользоваться знаками, символами, таблицами, схемами, приведёнными в рабочей тетради;

Метапредметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- о влиянии экологических факторов на среду обитания живых организмов и здоровье человека;

Обучающиеся будут уметь:

- определять и формулировать с помощью педагога цель деятельности;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом;
- работать по предложенному педагогом плану, планировать деятельность под руководством педагога;
- контролировать и оценивать свои действия при сотрудничестве с педагогом, одноклассниками;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение в конце действия;
- находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- анализировать изучаемые объекты с выделением существенных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно-следственные связи в изученном круге явлений;
- проводить сравнение и классификацию изученных объектов;
- обобщать, делать выводы в результате совместной работы класса и педагога;
- оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- работать в паре, группе, выполнять различные роли (лидера, исполнителя).
- воспринимать другое мнение и позицию, формировать собственное мнение и позицию, договариваться и приходить к общему решению;

Личностные результаты

- целостное восприятие окружающего мира;
- развитие мотивации учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий,
- творческий подход к выполнению заданий.
- рефлексивная самооценка, умение анализировать свои действия и управлять ими. –
- установка на бережное отношение к природе, понимание красоты окружающего мира.

1.4. Учебный план

№ п/п	Название темы	Дата		Количество часов			Формы контроля
		План	Факт	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Здравствуй дорогой друг!	08.09		1	0,5	0,5	опрос, наблюдение
2.	Если хочешь быть здоров	15.09		1	0,5	0,5	викторина
3.	Самые полезные продукты	22.09		1	0,5	0,5	игра-соревнование
4.	Удивительные превращения пирожка	29.09		1	0,5	0,5	заполнение таблицы «Какие правила я выполняю»
5.	Кто жить умеет по часам	06.10		1	0,5	0,5	тестирование
6.	Вместе весело гулять	13.10		1	0,5	0,5	наблюдение
7.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	20.10		1	0,5	0,5	фотовыставка «Мой завтрак»
8.	Плох обед, если хлеба нет	27.10		1	0,5	0,5	творческая работа
9.	Время есть булочки	10.11		1	0,5	0,5	опрос
10.	Пора ужинать	17.11		1	0,5	0,5	творческая работа
11.	На вкус и цвет товарищей нет	24.11		1	0,5	0,5	викторина
12.	Как утолить жажду	01.12		1	0,5	0,5	творческая работа
13.	Что помогает быть сильным и ловким	08.12		1	0,5	0,5	викторина
14.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	15.12 22.12		2	1	1	тестирование
15.	Итоговое занятие. «Праздник здоровья»	29.12		2	0,5	1,5	анкетирование
	ИТОГО			17	8	9	

1.5. Содержание программы

Тема.1 Вводное занятие. Здравствуй дорогой друг!

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила поведения обучающихся. Правила работы с карандашом, кисточкой, красками. Знакомство детей друг с другом. Знакомство с героями программы.

Практика: Рисование по теме «Любимое блюдо».

Тема 2. Если хочешь быть здоров

Теория: Знакомство с понятиями: здоровый образ жизни, режим питания, распорядок дня, двигательная активность.

Практика: Презентация «Если хочешь быть здоров». Анализ и обсуждение. Работа с иллюстрациями (рабочая тетрадь, с.5, задание №3)

Викторина «Что из чего?».

Тема 3. Самые полезные продукты

Теория: Продукты полезные для организма. Основные витамины. Значение белков, жиров и углеводов.

Практика: Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин». Игра «Разноцветные столы». Динамическая игра «Поезд». Разгадывание кроссворда (рабочая тетрадь, с.10, задание №3).

Тема 4. Удивительные превращения пирожка

Теория: Представление о необходимости и важности регулярного питания. Органы пищеварения. Распределение калорийности суточного рациона питания. Культура приема пищи. Правила гигиены питания. Соблюдение режима питания.

Практика: Игра – соревнование «Законы питания». Заполнение таблицы «Какие правила я выполняю»(рабочая тетрадь, с.15, задание №4).

Тема 5. Кто жить умеет по часам

Теория: Рациональный режим дня. Соблюдение режима дня как один из важнейших факторов сохранения здоровья. Значение спокойного сна для физического и психического здоровья. Работоспособность и условия ее сохранения. Свободное время и его эффективное использование.

Практика: Обсуждение «Сказки о потерянном времени» И. Шварца. Игра «Пословицы запутались».

Тема 6. Вместе весело гулять

Теория: Дать представление о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе: виды игр, законы игры.

Практика: Игровая программа «Игры нашего двора». Интеллектуальная игра «Кроссворд» (рабочая тетрадь, с.22, задание №5).

Тема 7. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной

Теория: Завтрак - обязательный компонент рациона питания ребенка. Энергетическая ценность завтрака. Варианты блюд для завтрака. Приготовление каши как оптимального блюда для завтрака.

Практика: составление меню завтрака. Практикум по сервировке стола. Игра «Печка в русских сказках»

Тема 8. Плох обед, если хлеба нет

Теория: История и традиция русской кухни. Обсуждение представления об обеде как обязательном приеме пищи. Структура обеда: Как составить меню для школьника. Какие блюда называют «первое», «второе» и «третье». Основные виды

блюд. Вред для организма пропусков пищи. Полезные обеды. Хлеб в рационе питания.

Практика: Составление меню обеда. Игры «Секреты обеда», «Советы Хозяюшки».

Тема 9. Время есть булочки

Теория: Сформировать представление о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином. Почему важен полдник. Основные продукты для полдника: их польза и вред. Значение молока и молочных продуктов.

Практика: Составление меню полдника.

Тема 10. Пора ужинать

Теория: Формировать представление об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе. Режим питания. Полезный ужин. Легкий ужин. Тяжелая пища. Возможные варианты блюд для ужина.

Практика: Составление меню ужина. Сообщения на тему «Ужин в нашей семье». Обсуждение сообщений.

Тема 11. На вкус и цвет товарищей нет

Теория: Вкусовые предпочтения, кухни разных народов мира. Вкусовые привычки и как они формируются.

Практика: Практическая работа «Определи вкус продукта». Игра «Приготовь блюдо». Участие в «Кулинарном конкурсе» на сайте [Nestle Правильное питание](https://www.prav-pit.ru/)
<https://www.prav-pit.ru/>

Тема 12. Как утолить жажду

Теория: Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, правильные ценностные предпочтения при выборе напитков. Виртуальная экскурсия «Музей воды»

Практика: игра «Праздник чая»

Тема 13. Что помогает быть сильным и ловким

Теория: Влияние питания на наш организм. Взаимосвязь рациона питания и психоэмоциональных, умственных нагрузок ребенка. Связь рациона питания с занятиями физкультурой и спортом. Высококалорийные продукты питания.

Практика: Обсуждение мультфильма «Ни дня без тренировки» Игра «Меню спортсмена»

Тема 14. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты

Теория: Разнообразие фруктов, ягод, овощей, их полезные свойства и значение для организма.

Основные группы витаминов: водорастворимые (С, В1, В2, В3, В9, В12, Н, Р, РР) и жирорастворимые (А, D, Е, F, К). Минеральные вещества. Полезные свойства каждой группы продуктов.

Практика: Практическая работа «Огород на подоконнике» (проращивание репчатого лука, овса). Интеллектуальная игра «Овощи и фрукты» (рабочая тетрадь, стр 45-46).

Тема 15. Итоговое занятие. Праздник здоровья Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов года. Закрепление полученных знаний о рациональном питании и здоровом образе жизни.

Практика: Организационно-деятельностная игра «Аукцион».

1.6 Календарный учебный график (см. Приложение)

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Занятия по данной программе проводятся в специализированном кабинете для творчества - просторном, хорошо освещаемом, проветриваемом помещении, оборудованном рабочими местами. В ходе работы педагог использует аудио-, видео-, фото-, интернет источники. Технические средства обучения: интерактивная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок, мультимедийный проектор, компьютер, видеофильмы, соответствующие содержанию обучения. Печатная продукция: научно-популярные, художественные книги для чтения (в соответствии с основным содержанием обучения), детская справочная литература (справочники, атласы-определители, энциклопедии) об окружающем мире (природе, труде людей, общественных явлениях и пр.). Методический комплект М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Разговор о здоровье и правильном питании» (методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь).

2.2. Формы аттестации

Формы и содержание промежуточной аттестации определяются педагогом дополнительного образования на основании содержания программы дополнительного образования и в соответствии с её планируемыми результатами.

Могут быть использованы следующие формы аттестации:

- конкурс;
- викторина;
- тестирование;
- творческий проект
- выставка
- проект

Итоговая аттестация проводится в форме анкетирования

2.3. Оценочные материалы

Оценочные материалы для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Разговор о здоровье и правильном питании» размещены на сайте [Nestle Правильное питание https://www.prav-pit.ru/](https://www.prav-pit.ru/) в разделах: «Методические рекомендации для учителя», «Электронный конструктор».

2.4. Методические материалы

Методические материалы для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Разговор о здоровье и правильном питании» размещены на [сайте Nestle Правильное питание https://www.prav-pit.ru/](https://www.prav-pit.ru/).

В том числе:

- Методические рекомендации для учителя;
- Методическая библиотека;
- Электронный конструктор;
- Рабочая тетрадь для школьников
- Мультфильмы «Здоровье –это здорово» и др.

2.5. Список литературы для педагога

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. — М., 2002. — 414 с.
2. Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. — М.: Абрис, 2019. — 80 с.
3. Березина В.А. Развитие дополнительного образования детей в системе российского образования: Учебно-методическое пособие. – М.: АНО «Диалог культур», 2007. – 512 с.
4. Грознов С.Р. «Питание школьника»,2011. – 154 с.
5. Уайт И. «Питание детей младшего школьного возраста», 2002.- 164 с.
6. Этикет и сервировка праздничного стола. — М., 2002. — 400
7. <https://www.prav-pit.ru/> - сайт Nestle Правильное питание
8. <https://www.prav-pit.ru/teachers/culinar> - «Кулинарный конкурс»

Список литературы для обучающихся

1. Разговор о здоровье и правильном питании: рабочая тетрадь. Часть 1/ Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. – М.: Nestle, 2020.- 55 с.
2. <https://www.prav-pit.ru/>
3. <https://www.prav-pit.ru/parents/video/knownhttps> - мультфильмы «Здоровье –это здорово»