

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №16 аул Малый Барханчак
Ипатовского района Ставропольского края

Принята на заседании
педагогического совета
от «_30_»_августа_2022 года
Протокол №_1_____



УТВЕРЖДАЮ

Врио директора МКОУ СОШ №16

Л.Р. Джанаева
Приказом от 30 августа 2022г. №64/2

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

(вид)

Естественнонаучной направленности

«Разговор о правильном питании»

(название программы)

Уровень программы: ознакомительный

Возрастная категория: от 11 до 12 лет

Состав группы: _____16_____

Срок реализации: 1 год

ID – номер программы в Навигаторе:

Автор – составитель:

Рамаева Римма Шабановна,
педагог дополнительного
образования

аул Малый Барханчак
2022г.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным.

Осознавая роль правильного питания в поддержании здоровья подрастающего поколения, компания «Нестле Россия» в 1999 году приняла решение о создании и внедрении специальной обучающей программы для детей и подростков — «Разговор о правильном питании».

Программа была разработана в Институте возрастной физиологии Российской Академии Образования. Руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской Академии Образования Российской Федерации М. М. Безруких.

Зачем нужна пища, знает каждый, о «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы он трудом не занимался. Еда – топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь правильно его использовать должен любой, особенно молодой человек. От того, как человек питается, зависят его здоровье, настроение, трудоспособность.

К сожалению, в большинстве случаев интерес к проблеме питания возникает с годами, когда большинство продуктов оказывается вредным для постаревшего организма.

Умение есть аккуратно и красиво – одно из качеств культурного человека. Это важно как с эстетических позиций, так и с гигиенических, поскольку еда, принятая «с чувством, с толком, расстановкой», усваивается лучше. Ребёнок за едой не должен спешить, отвлекаться, ему следует внушить важность тщательного пережёвывания пищи: чем больше она измельчена, тем лучше переваривается и усваивается. Навыки культурного приёма пищи вырабатываются быстрее, если дети видят за столом те же действия, которым их учат. Пример аккуратной еды, правильного поведения за столом родителей – весьма эффективное средство обучения школьников.

В последнее время в обществе остро встает проблема снижения уровня

показателей здоровья детей и подростков. Реализация программы «Здоровое питание» способствует воспитанию у обучающихся культуры здорового питания.

- **Направленность программы** – естественнонаучная.

- **Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что данный курс способствует формированию у детей здорового образа жизни и правильного питания, закрепит интерес детей к познавательной деятельности, будет способствовать развитию мыслительных операций и общему интеллектуальному развитию. Не менее важным фактором данной программы является стремление развить у обучающихся умение самостоятельно работать, думать, решать творческие задачи, а так же совершенствовать навыки аргументации собственной позиции по определенному вопросу.

- **Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ** – усвоение начальных знаний о культуре быта и правильном питании, связей, а также личностную заинтересованность в расширении знаний.

Особенностями построения программы является то, что в неё включено большое количество заданий на формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания и здорового образа жизни. Задания способствуют становлению у детей познавательных интересов, а также творческих способностей.

Характерной особенностью программы является занимательность изложения материала либо по содержанию, либо по форме.

Новизна данной программы заключается в том, что это программа, которая представляет собой один из возможных вариантов нетрадиционного решения проблемы по формированию у детей навыков здорового образа жизни, качественного улучшения обучения, развития и воспитания учащихся, способствует глубокому и прочному овладению изучаемым материалом,

повышению уровня культуры питания.

Педагогическая целесообразность: занятия данного курса содействуют развитию у детей умения делать осознанный выбор на основе полученных знаний.

Особенностями построения программы является то, что в неё включено большое количество заданий на формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания и здорового образа жизни. Задания способствуют становлению у детей познавательных интересов, а также творческих способностей.

Возраст обучающихся, для которых предназначена дополнительная общеразвивающая программа – 6-10 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения – 68 часов в год.

Формы обучения и режим занятий

Данная программа реализуется в очной форме обучения.

Форма занятий – групповая.

Тип занятий – комбинированный.

Формы проведения занятий: беседа, круглый стол, викторина

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

1.2.Цель и задачи программы

Цель программы – углубление и расширение знаний по окружающему миру; развитие интереса учащихся к окружающему миру и здоровому образу жизни, привитие школьникам интереса и вкуса к самостоятельным занятиям, воспитание их инициативы и творчества

Задачи программы.

Обучающие:

- содействовать формированию мыслительных навыков:
- умению ставить вопросы, обобщать,

- устанавливать закономерности,
- делать умозаключения;

Развивающие:

- создавать условия для развития у детей познавательных интересов, формировать стремление ребенка к размышлению и поиску;
- формировать представления и навыков рационального питания и здорового образа жизни;

Воспитательные:

- прививать любовь к предмету;
- способствовать формированию информационно-коммуникативных компетенций учащихся;
- создавать необходимые условия для проявления творческой индивидуальности каждого обучающегося.

Ожидаемые результаты, способы определения их результативности.

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- правила и основы рационального питания;
- необходимости соблюдения гигиены питания;
- основы правильного питания, как составной части здорового образа жизни;

Обучающиеся научатся:

- определять полезные продукты питания;
- самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов

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. Навыки сотрудничества со взрослыми и

сверстниками. Формирование культуры питания и здорового образа жизни. Установка на бережное отношение к природе, понимание красоты окружающего мира.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД: Способность определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога; Учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом; учиться работать по предложенному педагогом плану

Обучающийся *научится*:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в учебном материале;
- принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- принимать роль в учебном сотрудничестве; выполнять учебные действия в устной, письменной речи, во внутреннем плане.

Обучающийся *получит возможность* научиться:

- 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.

Познавательные УУД:

Находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;

Делать выводы в результате совместной работы класса и педагога;

Обучающийся *научится*:

- пользоваться знаками, символами, таблицами, схемами, приведёнными в рабочей тетради;
- ориентироваться на возможное разнообразие способов решения учебной задачи;
- анализировать изучаемые объекты с выделением существенных

признаков;

- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно-следственные связи в изученном круге

явлений.

Обучающийся *получит возможность* научиться:

- проводить сравнение и классификацию изученных объектов по самостоятельно выделенным основаниям при указании и без указания количества групп;

- обобщать (выводить общее для целого ряда единичных объектов).

Коммуникативные УУД: оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста); слушать и понимать речь других;

учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Обучающиеся научится:

- выбирать адекватные речевые средства в диалоге с педагогом, одноклассниками;

- воспринимать другое мнение и позицию;
- формировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению;

Обучающиеся узнают:

- о основных полезных продуктах;
- о традиционных блюдах русской кухни;
- о связи питания и физического здоровья.

Способы определения результативности

Педагогическое наблюдение

Педагогический анализ результатов: опросов, выполнения диагностических заданий, участия в мероприятиях (викторины, соревнования, защиты проектов, решение задач поискового характера).

Виды контроля

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определения уровня развития детей, их творческих способностей	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование
В течении всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа.
Промежуточный или рубежный контроль		
По окончанию изучения темы или раздела. В конце четверти.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Опрос, контрольное занятие, открытое занятие, самостоятельная работа, тестирование, анкетирование,

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
		презентация творческих работ.
В конце учебного года или курса обучения		
В конце учебного года или курса обучения	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Опрос, контрольное занятие, открытое занятие, игра-испытание, тестирование, анкетирование и др.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – игра-испытание или олимпиада. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а также сплочивают детский коллектив.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Если хочешь быть здоров	5	4	1	Опрос, тренировочные задания
2.	Самые полезные продукты	5	4	1	Опрос, тренировочные задания. Викторина.
3.	Удивительные превращения пирожка	5	4	1	Тренировочные задания
4.	Кто жить умеет по часам	5	4	1	Опрос, тренировочные задания
5.	О пользе прогулок	5	4	1	Опрос, тренировочные задания
6.	Как приготовить полезный завтрак	5	4	1	Тренировочные задания
7.	О пользе обеда	5	4	1	Черчение, тренировочные задания
8.	Полдник	5	4	1	Тренировочные задания

9.	Полезный ужин	5	4	1	Опрос, тренировочные задания
10.	На вкус и цвет товарищей нет	5	4	1	Опрос, тренировочные задания
11.	Как утолить жажду	5	4	1	Тренировочные задания
12.	Что помогает быть сильным и ловким.	5	4	1	Тренировочные задания
13.	Овощи, ягоды и фрукты – источник витаминов	5	4	1	Опрос, тренировочные задания
14.	Обобщение. Праздник здоровья	3	2	1	Урок игра или олимпиада
	ИТОГО	68	55	13	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание дополнительной общеразвивающей программы.

Тема 1. Если хочешь быть здоров

Теория. Знакомство с героями программы. Что такое здоровый образ жизни: режим питания, распорядок дня, двигательная активность.

Практика. Презентации «Здравствуй, дорогой друг!», «Если хочешь быть здоров». Анализ и обсуждение.

Тема 2. Самые полезные продукты

Теория. Какие продукты полезны для нашего организма и почему есть их необходимо регулярно. В чем польза продуктов. Основные витамины. Значение белков, жиров и углеводов.

Практика. Задание: уметь выбирать самые полезные продукты. В предложенном задании находить продукты животного и растительного содержания. Викторина «Что из чего».

Тема 3. Удивительные превращения пирожка

Теория. Представление о необходимости и важности регулярного питания. Как устроен наш организм: органы пищеварения. Язык, зубы, желудок – назначение органов. Культура приема пищи.

Практика. Знакомство с основными правилами гигиены питания. Соблюдение режима питания. Игра «Законы питания»

Тема 4. Кто жить умеет по часам

Теория. Сформировать у школьников представление о значении режима дня и важности его соблюдения. Основные понятия: учеба, питание, отдых, сон.

Практика. Мой режим дня. Анализ и обсуждение.

Тема 5. О пользе прогулок

Теория. Дать представление о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе.

Практика. Обсуждение: где полезнее всего гулять. Игра «Город здоровья».

Тема 6. Как приготовить полезный завтрак

Теория. Формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте рациона питания, различных вариантов завтраков. Чем полезны крупы. Культурные традиции разных народов.

Практика. Составление правильного меню на завтрак. Викторина «Культурные традиции: кто что ест на завтрак».

Тема 7. О пользе обеда

Теория. Формирование представления об обеде как обязательном приеме пищи, его структуре. Как составить меню для школьника. Какие блюда называют «первое», «второе» и «третье». Основные виды блюд. Вред для организма пропусков пищи. Полезные обеды.

Практика. Изучение основных блюд. Их назначение. История и традиция русской кухни. Обсуждение основных блюд. Игры «Секреты обеда», «Советы Хозяйюшки».

Тема 8. Полдник

Теория. Сформировать представление о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином. Почему важен полдник. Значение молока и молочных продуктов.

Практика. Составление меню на полдник. Основные продукты: их польза и вред.

Тема 9. Полезный ужин

Теория. Формировать представление об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе. Режим питания. Полезный ужин. Легкий ужин. Тяжелая пища.

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

Тема 10. На вкус и цвет товарищей нет

Теория. Формировать представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд. Вкус и запах.

Практика. Разнообразная пища. Кухни разных народов. Составление меню. Вкусовые привычки. Практическая работа «Определи вкус продукта». Игра «Приготовь блюдо».

Тема 11. Как утолить жажду

Теория. Сформировать представление о значении жидкости для организма человека. Правильные ценностные предпочтения при выборе напитков.

Практика. Важно в течение дня пить достаточное количество жидкости. Что является основным источником жидкости. Почему жидкая пища лучше переваривается. Игра «Праздник чая».

Тема 12. Что помогает быть сильным и ловким

Теория. Сформировать представления о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания. Кого мы называем сильным и ловким. Как составить режим занятий спортом. Влияние питания на наш организм.

Практика. Составление меню спортсменам.

Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – источник витаминов

Теория. Что мы называем овощами, фруктами и ягодами. Сезонные овощи и фрукты. Основные овощи и фрукты на нашем столе. Как сохранить витамины.

Практика. Умение распознавать овощи, фрукты и ягоды. Составление вкусного меню: как приготовить и сохранить витамины.

Тема 14. Праздник здоровья

Теория. Подведение итогов года. Закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.

Практика. Викторина «Азбука правильного питания»

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1,2		Беседа	2	Если хочешь быть здоров	Уч. кабинет	опрос
3,4,		Круглый стол	2	Самые полезные продукты	Уч. кабинет	Опрос, тренировочны е задания
5,6		Беседа	2	Удивительные превращения пирожка	Уч. кабинет	Опрос, тренировочны е задания
7,8		Беседа	2	Кто жить умеет по часам	Уч. кабинет	Опрос, тренировочны е задания
9		Беседа	1	О пользе прогулок	Уч. кабинет	Опрос, тренировочны е задания
10, 11		Беседа	2	Как приготовить полезный завтрак	Уч. кабинет	Опрос, тренировочны е задания
12- 13		Беседа, круглый стол	2	Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной	Уч. кабинет	Опрос, тренировочны е задания
14, 15		Беседа	2	О пользе обеда	Уч. кабинет	Опрос, тренировочны е задания

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
16, 17		Беседа	2	Плох обед, если хлеба нет	Уч. кабинет	Опрос, тренировочны е задания
18, 19		Беседа	2	Полдник – время есть булочки	Уч. кабинет	Опрос, тренировочны е задания
20- 23		Беседа	2	Полезный ужин	Уч. кабинет	Опрос, тренировочны е задания
24, 25		Беседа	2	На вкус и цвет товарищей нет	Уч. кабинет	Тренировочны е задания
26, 27		Беседа	2	Как утолить жажду	Уч. кабинет	Тренировочны е задания
28, 29		Беседа	2	Что помогает быть сильным и ловким	Уч. кабинет	Тренировочны е задания
30- 33		Беседа	2	Овощи, ягоды и фрукты – источник витаминов	Уч. кабинет	Тренировочны е задания
34		Виктори на	2	Праздник здоровья	Уч. кабинет	викторина

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Обеспечение образовательного процесса

Авторская программа внеурочной деятельности М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Разговор о правильном питании»

Книга для педагога М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Разговор о правильном питании»

***Материально-техническое обеспечение* программы**

Технические средства обучения

Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок.

Мультимедийный проектор. Экспозиционный экран. Компьютер.

Видеофильмы, соответствующие содержанию обучения.

Слайды, соответствующие содержанию обучения.

Мультимедийные образовательные ресурсы, 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 правильном питании» с методическим пособием и СД диском с разработанными интерактивными презентациями для работы на занятиях.

Собственные методические разработки – «Основные крупы в нашем питании. Традиции блюда» - подборка видеосюжетов по теме.

Основные формы и направления

Особенностью содержания современного начального образования является не только ответ на вопрос, что обучающийся должен знать, но и в соответствии с образовательными стандартами формирование универсальных

учебных действий в личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности. Именно начальная ступень школьного обучения должна обеспечить познавательную мотивацию и интересы учащихся, готовность и способность к сотрудничеству обучающегося с педагогом и одноклассниками, сформировать основы нравственного поведения, определяющего отношения личности с обществом и окружающими людьми. Необходимо сформировать у младшего школьника готовность и способность к саморазвитию, т.е. универсальные учебные действия не только на занятиях, но и в дополнительном образовании. Занятия строятся как процесс «открытия» каждым школьником конкретного знания. Обучающийся не принимает его в готовом виде, а деятельность на занятии организуется так, что требует от него размышления, поиска. Школьник имеет право на ошибку, на коллективное обсуждение поставленных предположений, выдвинутых доказательств, анализ причин возникновения ошибок и неточностей и их исправление. Такой подход делает личностно значимым процесс учения и формирует у школьника учебную мотивацию.

Для успешного достижения результата необходимо использовать разные формы организации деятельности:

- индивидуальные (составление пословиц, загадки, подготовка и представление сообщений, выполнение теста, рисунков, фотографий);
- фронтальные (анкетирование, объяснение, игры, просмотр презентации, физминутки, составлении таблиц, экскурсии и др.).
- коллективные (работа в парах и группах – участие в практических занятиях, инсценирование, работа со справочной литературой и т.д.)

Используя эти формы, педагог организует конструктивную совместную деятельность, а сам выступает в роли помощника. Такая работа позволяет формировать у учащихся мотивацию учения, учить их планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей, осуществлять необходимый поиск информации в различных источниках,

строить диалогическую форму коммуникации (умение слушать, умение высказать своё мнение, разрешать конфликты, работать сообща для достижения общей цели, соблюдать правила работы в группе «уважай своего товарища, умей выслушать каждого, не согласен – предлагай»), оценивать свою работу, работу партнёров, работу группы в целом. При работе парами дети приучаются внимательно слушать ответ товарища (ведь они выступают в роли педагога), учатся говорить, отвечать, доказывать. Ребёнок может делать в этот момент то, что в другое время не разрешается – свободно общаться с товарищем, свободно сидеть. Детям такая работа очень нравится. А так как дети ограничены временем и не хотят отстать от других пар, они стараются не отвлекаться, общаются по теме занятия. Есть дети, которые стесняются высказываться при всей группе. В более узком кругу сверстников стеснительные дети начинают говорить, у них появляется уверенность в собственных силах. Данная форма работы с группой создаёт комфортные условия для развития коммуникативных умений.

На каждое занятие продумываются цели, задачи, методы, приёмы работы, формы организации деятельности детей, планируемые результаты обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Березина В.А. Развитие дополнительного образования детей в системе российского образования: Учебно-методическое пособие. – М.: АНО «Диалог культур», 2007. – 512 с.
2. Грознов С.Р. «Питание школьника», 2011. – 154 с.
3. Пузакова Б. «Что мы едим», 2013. – 64 с.
4. Уайт И. «Питание детей младшего школьного возраста», 2002.- 164 с.
5. Методическое пособи по курсу «Правильное питание», 2018 , 103 с.