Муниципальное образование Крыловский район, станица Крыловская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 имени Чернявского Якова Михайловича станицы Крыловской

муниципального образования Крыловский район

Принята на заседании Утверждаю

Педагогического/методического совета Директор МБОУ СОШ №1

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Вихляй М.В.

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_ г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

## СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

# «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

**Уровень программы*:*** *ознакомительный*

**Срок реализации программы:** *4 года:135ч.*

**Возрастная категория:** *от 7 до 10 лет*

**Состав группы:** *до 30 человек*

**Форма обучения:** *очная*

**Вид программы:** *модифицированная*

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе:** 63596

Автор-составитель:

Крамаренко Елена Николаевна,

педагог дополнительного образования

ст.Крыловская, 2024

**Паспорт дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы**

**«Разговор о правильном питании»**

**социально-педагогической направленности**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование муниципалитета | Крыловский район |
| Наименование организации | МБОУ СОШ №1 |
| IDномер программы в АИС «Навигатор» | 63596 |
| Полное наименование программы | Разговор о правильном питании |
| Механизм финансирования | Социальный заказ |
| ФИО автора программы | Крамаренко Е.Н. |
| Краткое описание программы | Программа дополнительного образования детей «Разговор о правильном питании» социально-педагогической направленности представляет собой ознакомительный курс по обучению школьников правильному питанию, созданию собственного рациона питания, формированию у детей с раннего возраста ЗОЖ. |
| Форма обучения | очная |
| Уровень содержания | ознакомительный |
| Продолжительность освоения (объём) | 4 года (135 ч) |
| Возрастная категория | 7-10 лет |
| Цель программы | Формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни. |
| Задачи программы | *Образовательные*: информирование детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре и традициям других народов.  *Метапредметные:* формирование и развитие представлений детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.  *Личностные:* освоение детьми практических навыков рационального питания, воспитание коммуникативных навыков у детей эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. |
| Ожидаемые результаты | *Предметные*: обучающиеся будут знать из чего состоит наша пища, что нужно есть в разное время года, где и как готовят пищу, определять полезные и вредные продукты питания, составлять рацион на день, значение жидкости в организме.  *Метапредметные*: будут уметь оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;  *Личностные* - дисциплинированность, ответственность и организованность; определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы, в предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор. |
| Особые условия  (доступность для детей с ОВЗ) | Особых условий нет |
| Возможность реализации в сетевой  форме | нет |
| Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий | да |
| Материально-техническая база | Оборудование: столы и стулья; доска учебная; м/м оборудование; компьютер, фломастеры; кисти; краски гуашь; карандаши, цветные мелки, листы формата А4, А3. Методический материал: методическая литература; подборка фотоматериалов; презентации для изучения. |

**Содержание:**

**Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».**

* 1. Пояснительная записка
  2. Цель и задачи программы
  3. Содержание программы
  4. Планируемые результаты

**Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».**

* 1. Календарный учебный график
  2. Условия реализации программы
  3. Формы аттестации
  4. Оценочные материалы
  5. Методические материалы
  6. Список литературы

**Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».**

**1.1 Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)

2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);

3. Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

4. Плана по внеурочной деятельности МБОУ СОШ №1 МО Крыловский район;

5. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам МБОУ СОШ №1 по реализации ФГОС.

**Актуальность программы.**

**Актуальность программы** заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

**Новизна программы** заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что проблема правильного питания имеет разные аспекты. Главным из них всегда будет сохранение здоровья, особенно здоровья детей и подростков.

**Отличительные особенности.**

Особенность программы заключается в создании условий для формирования правильного питания детей при взаимодействии с родителями.

**Отличительными особенностями** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются родительские собрания. Они дают возможность детям под контролем родителей проявить свои творческие способности, развивать свою самостоятельность. Умение донести до других информацию, которую ты знаешь в творческой форме, не такое уж лёгкое дело, а главное интересное. Реализация программы рассчитана на четыре года. Работа проводится в форме тео­ретических и практических занятий. Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья обучающихся. Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе обучения.

**Адресат программы.**

Программа ориентирована на детей в возрасте 7 – 10 лет. Уровень развития, круг интересов, личностные характеристики ребят, конечно, имеют определенное значение, но не являются решающими. Система образования открыта, вариативна, гибка и универсальна для всех детей в равной степени. Она формируются в зависимости от учебной смены учащихся в школе. Пол не имеет значения. Степень предварительной подготовки ребенка также значения не имеет. В объединении могут заниматься дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Программа предназначена для учащихся с различными психофизическими возможностями здоровья. Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья предусматривается выбор проектов в соответствии со степенью работоспособности и интересами каждого учащегося.

Программа ознакомительного уровня рассчитана на 4 года обучения, общим объемом 135 учебных часов.

**Форма обучения** – очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий)

**Режим занятий**: один раз в неделю по 1 академическому часу.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия в объединении проводятся в группе от 20 до 30 человек. Программа строится на следующих основаниях:

соответствие образовательной программы формам дополнительного образования возрастным и индивидуальным особенностям детей;

вариативность, гибкость и мобильность;

ориентация на метапредметные и личностные результаты образования;

творческий и продуктивный характер;

открытый характер реализации.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

Выбор форм обучения настоящей программы определяется:

поставленными **целями и задачами**;

**принципами обучения**: от практической деятельности – к развитию всех качеств личности, индивидуальный подход к личности каждого ребенка;

возможностями учащихся на данном этапе обучения (возрастные о особенности, уровень подготовленности);

наличие соответствующей материально-технической базы.

Виды занятий определяются содержанием программы и предусматривают практическую работу, самостоятельную работу.

На занятиях используются следующие формы обучения: рассказ, объяснение, беседа, иллюстрации, демонстрация, игровая ситуация, устный опрос, практическая работа.

**1.2 Цель и задачи программы.**

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

**Задачи программы**:  
• 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 укрепления 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.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план**

«Разговор о правильном питании»

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие (35 мин) каждую неделю.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п⁄п | Раздел | 1  класс | |  | 2  класс | 3  класс | 4  класс |
| 1. | Разнообразие питания | 5 | |  | 5 | 5 | 5 |
| 2. | Гигиена питания и приготовление пищи | 10 | |  | 12 | 12 | 14 |
| 3. | Этикет | 8 | |  | 8 | 8 | 6 |
| 4. | Рацион питания | 5 | |  | 5 | 5 | 5 |
| 5. | Из истории русской кухни. | 5 | |  | 4 | 4 | 4 |
| Итого |  | | 33 | 34 | | 34 | 34 |

*Разнообразие питания (20 ч)*

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». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

*Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)*

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. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

*Этикет (30 ч)*

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 вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

*Рацион питания (20 ч)*

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 (17ч)*

***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.

***Примерная тематика родительских собраний:***

«Правильное питание – залог здоровья»

«Здоровая пища для всей семьи».

«Учите детей быть здоровыми».

«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».

«Формирование здорового образа жизни младших школьников».

«Режим питания школьника».

«Основные принципы здорового питания школьников».

«Рецепты правильного питания для детей».

« Вредные для здоровья продукты питания».

«При ослаблении организма принимайте витамины».

**1.4 Планируемые результаты**

**Предполагаемые результаты 1-го года обучения**.

Ученики должны знать:

- полезные продукты;

- правила этикета;

- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня

- выполнять правила правильного питания;

- выбирать в рацион питания полезные продукты

**Предполагаемые результаты 2-го года обучения**.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;

- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;

- роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;

- готовить простейшие витаминные салаты;

- выращивать зелень в горшочках.

**Предполагаемые результаты 3-го года обучения**

Обучающие должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться 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;

- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- 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 должны знать:

- кулинарные традиции своего края;

- растения леса, которые можно использовать в пищу;

- необходимость использования разнообразных продуктов,

- пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,

- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;

- накрывать праздничный стол.

Учебная деятельность.

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,

- режим питания,

-рацион питания,

- культура питания,

- разнообразие питания,

- этикет,

- традиции и культура питания.

**Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».**

**2.1. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения | Дата  начала  обучения | Дата  окончания  обучения | Всего  учебных  недель | Количество  часов | Режим  занятий |
| 1-4 | 01.09 | 25.05 | 136 | 136 | 1 раз в неделю |

**2.2 Условия реализации программы**

1. *Организационно-педагогические:*

- участие в мероприятиях школы ;

-возможность участия в районных и региональных акциях, соревнованиях, смотрах.

2*. Кадровые*:

педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку, педагоги школы, родители, медицинский работник.

3. *Материально-технические:*

Для занятий детского объединения используется: актовый зал, учебный кабинет, компьютер, интерактивная доска;

**2.3 Формы аттестации**

Входная диагностика проводится в начале учебного года в виде тестовых заданий, собеседования и фиксируется исходный уровень обучающегося.

Промежуточная аттестация совпадает с этапами педагогического контроля, обозначенными в образовательной программе, результаты данных контрольных заданий, упражнений, нормативов фиксируются в журнале учета работы объединения.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года с целью определения уровня освоения образовательной программы, реализации поставленных задач в обучении, воспитании и развитии и соотнесения полученного результата с целью образовательной программы.

Текущий- проводится в течении учебного года, для выявления уровня овладения обучающимся знаниями, умениями и навыками. Относительно уровня освоения программного материала планируются способы и формы проведения аттестационных мероприятий. С учётом подготовленности обучающихся, их способностей и возможностей на данном конкретном этапе изучения программы, её разделов, формы проведения аттестации могут быть следующие: выполнение практических заданий, тесты, зачёт.

Усвоение программного материала и развитие других качеств ребенка определяются по трём уровням:

- низкий - усвоение программы в неполном объеме, на уровне воспроизведения терминов, понятий, представления, суждений, теоретические и практические задания; участие в отчетных мероприятиях, в конкурсах на уровне коллектива;

- средний - усвоение программы в неполном объеме, теоретические и практические задания; участие в отчетных мероприятиях, в конкурсах на уровне коллектива;

- высокий - программный материал усвоен обучающимся полностью, обучающийся имеет высокие достижения (победитель районных соревнований и т.д.); активный участник в жизни детского объединения.

**2.4 Оценочные материалы**

Критерии оценки достижения результатов.

Результаты освоения программы учебной группой вносятся по итогам входной диагностики, промежуточной и итоговой аттестации в «Карту результативности учебной группы».

**2.5 Методические материалы**

Качественная организация занятия и продуктивная деятельность детей невозможна без знания педагогом форм и методов проведения занятия в детском объединении. Для реализации поставленных задач на занятиях детского объединения используются следующие методы:

1.Словесные методы: рассказ, беседа, объяснение, лекции, дискуссия, метод примера.

2.Наглядные методы: использование экспонатов, подлинных вещей; просмотр фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, рисунков, макетов.

3.Практические методы: ролевые игры; выполнение рисунков; экскурсии в музеи, на выставки.

4.Методы стимулирования и мотивации: формирование опыта эмоционально-ценностных отношений у обучающихся; интереса к деятельности и позитивному поведению (соревнования, познавательные и ролевые игры, выставки); долга и ответственности (учить проявлять упорство и настойчивость, предъявлять конкретные требования, разъяснять положительное в получении знаний).

5.Интерактивные методы: КВН, ролевые и деловые игры, дискуссия, круглый стол, диспут.

6.Методы контроля: теоретические и практические зачеты, практические задания, тестирование, самоконтроль.

7.Методы создания положительной мотивации обучаемых:

- эмоциональные: ситуации успеха, поощрение и порицание, познавательная игра, свободный выбор задания, удовлетворение желания быть значимой личностью;

- волевые: предъявление образовательных требований, формирование отношения к получению знаний; информирование о прогнозируемых результатах обучения;

- социальные: развитие желания быть полезным обществу, создание ситуации взаимопомощи, взаимопроверки и заинтересованности в результатах коллективной работы;

-познавательные: опора на субъективный опыт ребенка, решение логических задач, решение творческих задач, создание проблемных ситуаций.

Методы обучения на занятиях характеризуются постепенным переходом от репродуктивных к проблемным, развивающим и саморазвивающим.

Формы занятий:

-по количеству детей - коллективная, индивидуальная, групповая;

-по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей — лекция, семинар, практикум, олимпиада, мастерская, эксперимент;

-по дидактической цели — вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Наряду с традиционными формами организации учебной деятельности предусмотрены и нетрадиционные:

-тренинги знакомств, общения;

-сюжетно-ролевая игра;

-игры;

-беседы;

-обсуждение работ, обучающихся;

- самостоятельная работа;

- работа коллективного творчества и др.

В процессе обучения предусматриваются различные формы учебных занятий: типовые (сочетающие в себе объяснение и практическое упражнение); собеседование; консультации; экскурсии; самостоятельная работа; викторины; игры; тесты; моделирование и анализ рациона питания, акции; используются групповые формы занятий, индивидуальные консультации.

На занятиях с обучающимися педагог обобщает, систематизирует и углубляет знания по правилам ЗОЖ, а также большое внимание уделяет отработке практических навыков по составлению рациона питания школьников.

Основными подходами в работе с детьми являются разнообразие, динамизм, творчество и вовлеченность. Это реализуется через различные мероприятия, где обучающиеся могут проявлять свои творческие способности, обнаружить лидерские качества, воплотить свои идеи.

Дети составляют меню для разных мероприятий, выпускают листовки о пропаганде ЗОЖ, на практике учатся сервировать стол, принимать пищу, использую нож и вилку, проводят беседы с детьми младшего школьного возраста и т.д., . Знания, полученные на занятиях детского объединения «Разговоры о правильном питании», обучающиеся - активисты применяют в своих образовательных учреждениях при подготовке и проведении различных мероприятий - акций, конкурсов, выставок, фестивалей, встреч, экскурсий.

Необходимым условием реализации данной программы является взаимодействие (сотрудничество) педагога детского объединения «Разговор о правильном питании» с родителями, медицинским работником учреждения.

**2.6  СПИСОК  ЛИТЕРАТУРЫ  ДЛЯ  УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ**

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с

Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с

Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с

Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с

Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с

Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.

Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

**Список литературы для детей**.

1.Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с

2 Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с

3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.

4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.