

Краснодарский край Динской район станица Пластуновская
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования Динской район
«Средняя общеобразовательная школа №6
имени Кирилла Васильевича Россинского»

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 30 августа 2022 года протокол №1

Председатель _____ Хубанова Н.Г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кружок «Разговор о правильном питании»

Тип программы: образовательная программа по конкретному виду внеурочной деятельности

Срок реализации: 4 года

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Учитель: Чехонадская Лариса Григорьевна

2022-2023 учебный год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1-7 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 МАОУ МО Динской район СОШ № 6 имени К.В. Россинского (далее – МАОУ СОШ № 6);
5. Положения МАОУ СОШ № 6 об организации внеурочной деятельности.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время, в силу сложной экологической обстановки, экономических трудностей, низкой культуры питания людей наблюдается увеличение числа больных детей по стране и по региону. Поэтому необходимо формировать здоровый образ жизни, навык правильной организации питания, начиная с раннего возраста.

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

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

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовность соблюдать эти правила;
- Помогать детям в освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информировать 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;
- развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы к познавательной деятельности в области организации питания;
- развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем питания;
- способствовать просвещению 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 и среднего 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).

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

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 и подростков. 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 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 внеурочной деятельности 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.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят практический характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Игровые методы и проектная деятельность являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. 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.

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1-7 классов и рассчитана на проведение 1 часа в 2 недели: 17 часа в год. Программа предполагает изучение основ правильного питания на протяжении 3-4 лет. Начать изучать программу можно с любого возраста в рамках 1-7 классов.

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 питаться», «Как правильно есть»;
- режим питания:

«Удивительные превращения пищи в энергию»;
- 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»,

Формы контроля:

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ обучающихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ обучающихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание».

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 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

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» школьники получают навыки правильного питания и знания:

- о правилах и основах рационального питания,
 - о необходимости соблюдения гигиены питания;
 - о полезных продуктах питания;
 - о структуре ежедневного рациона питания;
 - об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
 - об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
 - об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

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 предложенных 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 (продуктов и блюд) и узнавать их по их признакам;
- Выделять существенные признаки предметов (продуктов и блюд);
- Сравнить между собой предметы, явления;
- Обобщать информацию, делать несложные выводы;
- Определять последовательность действий при решении поставленной проблемы.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Разговор о правильном питании»

Выполнение программы рассчитано на трёхлетний (четырёхлетний) срок обучения, 1 занятие через неделю.

№ п/п	Раздел	1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Разнообразие питания	2	2	2	2
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	6	6	6	6
3.	Этикет	3	3	3	3
4.	Рацион питания	4	4	4	4
5.	Режим питания.	2	2	2	2
Итого		17	17	17	17

Разнообразие питания (2 ч)

1 год обучения:

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года.

2 год обучения:

Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.

3 год обучения:

Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

4 год обучения:

Особенности национальной кухни. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Викторина.

Гигиена питания и приготовление пищи (6 ч)

1 год обучения:

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово!

2 год обучения:

Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления.

3 год обучения:

Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе?

4 год обучения:

Вредные и полезные привычки в питании. Непользные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (3 ч)

1 год обучения:

Правила поведения в столовой. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.

2 год обучения:

Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. На вкус и цвет товарищей нет! Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

3 год обучения.

Кухни разных народов. За что мы скажем поварам спасибо.

4 год обучения.

Необычное кулинарное путешествие. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (4 ч)

1 год обучения.

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Плох обед, если хлеба нет. Хлеб всему голова.

2 год обучения.

Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. **3 год обучения.**

Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека.

4 год обучения.

Бабушкины рецепты. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Режим питания (2 ч)

1-4 год обучения.

Составление меню школьника. Потребности в пище в зависимости от возраста.

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

- 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.
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

- 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.
- 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, выполнения практических и творческих заданий.

Примерная тематика родительских собраний (в зависимости от возрастных особенностей детей):

- «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».

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование и обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЦОР по проектной технологии.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019,79с.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019, 79с

Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 2014,200с

Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 2011,185с

Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,2001,190с

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

Справочник по детской диетике. М.2017., 340 с.

Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Список литературы для детей.

1.Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 2014,254с

2 Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 2014,254с

3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,2011, 185.

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

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
объединения учителей нач. классов
СОШ №6 от 26.08.2022 года № 1



подпись руководителя МО Андропова С. А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

подпись Кузнецова Ю.А.

29.08.2022 года