

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Игринская средняя общеобразовательная школа № 3

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
Игринской СОШ № 3
 О.А.Зуева
Приказ № 108 о/д
от «30» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Разговор о правильном питании»
(Физкультурно-оздоровительной направленности)
Возраст детей: 7-8 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Шпедт Любовь Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

Игра, 2023

Пояснительная записка.

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

-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
-Приказ Министерства просвещения РФ № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

-Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10.2009 г. № 373(с последующими изменениями)

-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.

-Устав и локальный акт МБОУ Игринской СОШ № 3 «О проектировании ДООП».

Направленность: спортивно – оздоровительная.

Актуальность реализации данной программы обусловлена тем, что она имеет практическую направленность, способствует формированию культуры правильного питания учащихся. В результате освоения данной программы учащиеся получают опыт рационального правильного питания, ценностного отношения к собственному здоровью.

Преимущество программы заключается в том, что она носит практико-ориентированный характер. Всё, что дети узнают на занятиях, они могут применить дома и в гостях.

Программа «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.

Программа 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).

Одно из важнейших условий эффективного проведения программы— 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 - конкурсов, викторин.

Программа является модифицированным продуктом, составленной на основе авторской программы «Разговор о правильном питании» -

М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой.

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

Задачи:

Личностные:

- активно включать детей в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Метапредметные:

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметные:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

Отличительные особенности программы заключаются в том, что её 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.

Адресат программы. Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1-х классов (7–8 лет), составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Наполняемость групп – 15 чел.

Объем программы: Программа курса рассчитана на 1 год обучения, 72 занятия в год.

Формы организации образовательного процесса:

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 игровой 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. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе.

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры).

- 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.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 35 мин (72 занятия в год).

Формы контроля:

Проверка усвоения программы проводится в форме:

- анкетирования;

- тестирования;

- выполнения творческих заданий;

- игр;

- викторин;
- выставок рисунков.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде:

- выставок работ учащихся;
- викторин;
- конкурсов.

Ожидаемые образовательные результаты.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

Условия реализации программы предполагают единство целей, содержания, форм и методов, обеспечивающих успешность процесса социальной адаптации учащихся к современному социуму.

Материально-техническое обеспечение:

- учебный кабинет, компьютер;

Информационно-методическое обеспечение:

- рабочая тетрадь, иллюстрации, таблицы;
- звуковые и смешанные (аудио и видео) методические материалы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования с з/д

Шпедт Л.Г. , образование высшее, квалификация: социальный педагог.

Учебный план программы 1 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля/аттестация
		всего	теория	практика	
1	Введение в курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»	2	2	0	
2	Разнообразие питания, гигиена и этикет	68	44	24	Мини-проект
3	Итоговое занятие	2	0	2	Викторина
Итого		72	46	26	

Содержание программы 1 года обучения

Раздел 1. Введение в курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании.
Теория: Инструктаж по ТБ» (2 час.)

Раздел 2: Разнообразие питания, гигиена и этикет

Тема 1. Разнообразие питания (4 ч.)

Теория. Из чего состоит наша пища. Основные группы питательных веществ. Что нужно есть в разное время года. Дневник здоровья. Меню, памятка «Из чего состоит наша пища».

Тема 2. Гигиена питания и приготовление пищи (6 ч.)

Теория. Гигиена школьника. Как правильно есть. Режим питания.

Практика. Экскурсия на кухню в школьную столовую. Где и как готовят пищу.

Тема 3. Растительные продукты леса (4 ч.)

Теория. Какую пищу можно найти в лесу. Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.

Тема 4. Блюда из зерна (6 ч.)

Теория. Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна. Роль хлеба в питании детей.

Тема 5. Молоко и молочные продукты (8 ч.)

Теория. Значение молока и молочных продуктов в питании детей.

Практика. Конкурс - викторина «Знатоки молока».

Тема 6. Витамины (8 ч.)

Теория. Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты.

Практика. КВН «Овощи, ягоды и фрукты - самые полезные продукты». Мини-проект: Витаминный салат.

Тема 7. Рыбные продукты (8 ч.)

Теория. Что и как можно приготовить из рыбы. Важность употребления рыбных продуктов.

Практика. Эстафета поваров «Рыбное меню». Конкурс рисунков «В подводном царстве»

Тема 8. Дары моря (4 ч.)

Теория. Блюда из морепродуктов. Знакомство с обитателями моря.

Практика. Викторина «В гостях у Нептуна»

Тема 9. Значение жидкости в организме (6 ч.)

Теория. Значение воды. Как утолить жажду. Ценность разнообразных напитков.

Практика. Составление мини-проекта: «Загадки и поговорки о напитках».

Тема 10. Этикет (6 ч.)

Теория. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно есть.

Практика. Конкурс «Салфеточка».

Тема 11. Кулинарное путешествие по России (8 ч.)

Теория. Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа.

Практика. Игра-проект «Кулинарный глобус». Русская кухня. Татарская кухня. Казахская кухня. Армянская кухня.

Форма контроля: мини-проект

Раздел 3. Итоговое занятие (2 ч.)

Практика. Итоговое занятие. Подготовка конференции, выставки фотографий.
Компьютерная презентация результатов работы.

Форма контроля: викторина

Образовательные результаты программы 1 года обучения

Личностные

- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;

Метапредметные:

- могут анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметные:

- могут планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- ориентируются в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

Методическое обеспечение программы 1 года обучения

№ п/п	Раздел	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Введение в курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»	Фронтальная, групповая	Объяснительно–иллюстративный, эвристический	Рабочая тетрадь	Ноутбук	
2	Разнообразие питания, гигиена и этикет	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Объяснительно–иллюстративный, эвристический, практический	Рабочая тетрадь	Ноутбук	Мини–проект
3	Итоговое занятие	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Объяснительно–иллюстративный, эвристический, практический, метод проектов	Рабочая тетрадь	Ноутбук	Викторина

Воспитательный компонент программы

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304 - ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Разговор о здоровом питании» и имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым учащимся и формирование детского коллектива.

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности обучающегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.
2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности учащихся.
3. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

Результат воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии учащихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Планируемые результаты:

- Проявление творческой активности учащихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

Работа с коллективом учащихся:

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала учащихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн;
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);
- публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

Направления воспитательной работы

1.Духовно-нравственное воспитание (формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и народов России)

2.Формирование коммуникативной культуры (формирование навыков ответственного коммуникативного поведения, умения корректировать свое общение в зависимости от ситуации, в рамках принятых в культурном обществе норм этикета поведения и общения, а также норм культуры речи; культивировать в среде воспитанников принципы взаимопонимания, уважения к себе и окружающим людям и обучать способам толерантного взаимодействия и конструктивного разрешения конфликтов)

3.Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности (формирование умений распознавания информации, Обучение детей умению самостоятельного поиска, анализа и обработки информации, развитие у детей основных информационных умений и навыков в качестве базиса для формирования информационно-независимой личности, обладающей способностью к самостоятельному и эффективному информационному поведению)

4.Интеллектуальное воспитание (раскрытие, развитие и реализация творческих и интеллектуальных способностей в максимально благоприятных условиях образовательного процесса, развитие интеллектуальной культуры личности, познавательных мотивов)

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Цели, задачи	Сроки проведения	Примечание
1.	Введение в курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». Анкета для родителей.	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности кружка	Сентябрь	Мероприятие с участием родителей
2.	Оформление дневника здоровья	Знакомство и сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	Сентябрь	
3.	Экскурсия на кухню в школьной столовой.	Формирование представления о профессиях школьной столовой.	Октябрь	
4.	«Пицца из леса» - игра.	Формирование экологических знаний, правил безопасности в лесу.	Октябрь	
5.	Щи, да каша – пицца наша! (презентация)	Формирование представления о роли завтрака в ежедневном режиме питания, роли каш.	Ноябрь	
6.	Конкурс - викторина «Знатоки молока».	Формирование представления о роли полдника, о работе комбинатов и их продукции.	Декабрь	
7.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	Повышение интереса к кружку. Формирование умения работать в команде.	Январь	
8.	«Меню спортсмена» - игра.	Ориентация учащихся на позицию признания ценности здоровья. Воспитание потребности в здоровом образе жизни,	Февраль	

		ответственного отношения к здоровью.		
9.	Конкурс рисунков «В подводном царстве»	Формирование представления о роли морепродуктов, о роли комбинатов и их продукции.	Февраль	
10.	Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи».	Воспитание чувства ответственности и гордости за свою семью. Формирование общности интересов обучающихся и их семей.	Март	Мероприятие с участием родителей

Календарный график на 72 часов

Сентябрь			Октябрь				Ноябрь					Декабрь			
Недели \ даты			Недели \ даты				Недели \ даты					Недели \ даты			
1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	4	1	2	3	4
11-16	18-23	25-30	2-7	09-14	16-21	23-28	30-04	06-11	13-18	20-25	27-02	4-9	11-16	18-23	25-30
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6			14				24					32			

Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1-13	15-20	22-27	29-3	5-10	12-17	19-24	26-2	4-9	11-16	18-23	25-30	1-6	8-13	15-20	22-27	29-4	6-11	13-18	20-25
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
40				48				56				64				72			

Контрольно измерительный материал

Задания из рабочей тетради «Разговор о правильном питании», авторы: Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. / Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018, стр 6-7, 12-13, 18-21, 24-25, 28-29, 32-33, 38-39, 48-49, 52-53, 56-57, 60-63, 66-71

Список литературы:

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

- Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
- Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с
- Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
- Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.