

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
ТАТАРСТАН МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ ИМ. В.В. КАРПОВА»
ЗЕЛЕНОДОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ
ТАТАРСТАН

Принято на заседании

«Утверждаю»

№ 1
08

Директор МБОУ

«Лицей им. В.В. Карпова»

Королева Э.Н./ Жоу

Педагогического совета Директор
МБОУ Протокол № от «Л— 2022 Г.



Приказ № 165-09

от «28» 08 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Разговор о правильном питании»

Направленность: спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 9 — 10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-
составитель: Садикова Гульнара
Фирдусовна педагог
дополнительного образования

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программ.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	4
1.3. Планируемые результаты освоения программы	9
1.4. Учебный план	12
1.5. Содержание учебного плана	14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программ.....	15
2.1. Реальная и доступная совокупность условий реализации программы.....	15
2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	16
Список литературы	17

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программ

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, далее – программы, спортивно-оздоровительная

Нормативно-правовое обеспечение программы

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (постановление главного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020г, зарегистрировано Министерством Юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г. N 61573).

Программа «Разговор о здоровом питании» играет существенную роль в формировании у младших школьников навыков здорового правильного питания.

Программа предназначена для внеурочной деятельности «Правильно питаться, значит здоровым быть», со сроком реализации 1 год.

Актуальность программы Данная программа может включить ребёнка в собственный исследовательский поиск на любых предметных занятиях в ходе основного обучения. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья, как главной человеческой ценности. Планирование занятий позволяет детям в форме игры познакомиться с разнообразием полезных продуктов питания, их составом и пользой для организма, научиться составлять меню, самостоятельно получать знания из дополнительных источников. Правильно организовывать свою деятельность совместно с коллективом.

Педагогическая целесообразность программы. Смогут ли дети младших классов понять какую существенную роль играют навыки здорового питания? На этот вопрос можно дать положительный ответ. Данная программа педагогически целесообразна, т.к. играет существенную роль в формировании у младших школьников навыков здорового правильного питания.

Отличительная особенность программы.

- максимально учитываются возрастные особенности детей;
- предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей;
- основа организации обучения по программе – игра.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;
- формировать представление о ценности тех или иных продуктов, их значимости для растущего организма;
- формировать навыки общей культуры питания;
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни
- Научить выбирать полезные, не вредящие здоровью, продукты питания.

Развивающие:

·Развивать внимание, память, логическое и абстрактное мышление, пространственное воображение;

·Развивать художественный вкус, творческие способности и фантазию детей;

·Формировать активный познавательный интерес к окружающему миру.

Обучающие:

· Дать представление о необходимости заботы о здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;

·Сформировать знания о здоровом питании, необходимости употреблять витамины;

·Научить детей понимать необходимость правильно питаться;

· Познакомить детей с традициями русской кухни;

·Научить выбирать полезные, не вредящие здоровью, продукты питания.

Задачи развивать познавательные потребности и способности младших школьников;

- обучать детей младшего школьного возраста специальным знаниям, необходимым для проведения самостоятельных исследований при работе над проектом;
- пользоваться формулами речевого этикета в различных ситуациях общения;
- формировать и развивать у детей младшего школьного возраста умения и навыки исследовательского поиска;
- формировать общеучебные универсальные действия – рефлексии, то есть осознание учащимися всех компонентов учебной деятельности: учебной задачи, целей учебной деятельности (что надо делать и для чего), воспитывать чувство любви и уважения к окружающим;
- формировать у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- развивать творческие способности детей.

Специфика программы Образовательные и воспитательные задачи данной программы решаются комплексно. Учителю предоставляется право самостоятельного выбора методических путей и приемов их решения. В организации учебно-воспитательного процесса важную роль играет сбалансированное соединение традиционных и новых методов обучения, использование технических средств

Содержание программы позволяет шире использовать дифференцированный подход к учащимся. Это способствует нормализации нагрузки обучающихся, обеспечивает более целесообразное их включение в воспитательную деятельность, своевременную корректировку трудностей

Основные содержательные линии курса Курс данной программы включает следующие содержательные линии: систему правильного подбора полезных продуктов питания, планирование и контролирование своего рациона питания, формирование правил поведения за столом.

Структура программы.

Продукты питания. Общее представление о полезных продуктах питания, овощах, фруктах, ягодах. Их роль в правильном ежедневном употреблении в пищу. Формирование общего представления о молоке и молочных продуктах, рыбе и морепродуктах. Правильной тепловой обработке продуктов питания.

Режим питания. Общее представление о составлении меню, о рационе правильного здорового питания, подбора и совместимости продуктов питания, необходимых для здорового образа жизни.

Речевой этикет. Использование формул речевого этикета в процессе ведения диалога. Умение воспринимать речь партнера: понимать смысл высказывания, уточнять его с помощью вопросов.

Умение строить высказывание в устной и письменной форме: обдумывать предстоящий ответ; отбирать необходимые языковые средства, понимать цель общения: что-то сообщить, объяснить, описать; проверять и контролировать себя (с помощью учителя).

Культура речевого общения (со взрослыми; со сверстниками при работе в парах, в коллективно-распределенной деятельности), умение слушать партнера, поддерживать диалог вопросами и репликами.

Требования к результатам. Личностные УУД:

- осознанность учения;
- учебная мотивация;
- самооценка;
- адекватное реагирование на трудности;
- развитие эмоционально-нравственной отзывчивости;
- развитие доброжелательности к людям.

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы в тексте;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- осознанное построение речевого высказывания;
- смысловое чтение;
- поиск и выделение необходимой информации;
- построение логической цепи рассуждений;
- установление причинно-следственных связей;
- структурирование знаний;
- контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- анализ объектов с целью выделения признаков.

Коммуникативные УУД:

- речевая деятельность;
- слушать и понимать речь других;
- учёт разных мнений и умение обосновать собственное;
- учиться работать в группе;
- выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя
- проявление инициативности и самостоятельности, контроль и коррекция.

Предполагаемые результаты Изучение данного курса приносит неоценимую пользу:

- дети получают информацию о правильном режиме питания смогут оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- учащиеся учатся классифицировать продукты питания по группам;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Формы организации учебного процесса. Программа предусматривает проведение уроков изучения нового материала; уроков совершенствования знаний, умений и навыков; обобщения и систематизации знаний, умений и навыков; комбинированных уроков; экскурсий, уроков – путешествий, театрализованных уроков. Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах. Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и самопроверки.

Механизм оценки результатов. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила правильного питания

Обучающиеся должны уметь:

- распознавать вкусовые качества наиболее употребляемых продуктов питания.

Обучающиеся должны иметь представление:

- об основных принципах гигиены питания;
- о необходимости и важности регулярного питания и соблюдения режима питания;
- о завтраке, обеде и ужине, как обязательных компонентах ежедневного меню;
- о значении молока и молочных продуктах;
- о связи рациона питания с образом жизни, о высококалорийных продуктах питания;
- о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека, о разнообразии овощей, фруктов и ягод, их значении для жизни человека.

Адресат программы:

Рабочая программа разработана на основе программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Программа разработана в Институте возрастной физиологии под

руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка.

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст-фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Авторы "Разговора о правильном питании" не согласны с весьма распространенным мнением о том, что здоровое питание – дорогое питание. Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Программа построена с учётом присущих младшим школьникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем способности овладеть определёнными теоретическими знаниями. Первая часть программы «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 3-4 классов..

Объем и срок освоения программы:

Программа предназначена для учащихся 9-10 лет.

Общее количество часов – 34 часа, срок реализации 1 год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Формы обучения:

- групповая работа.
- работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- 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.

1.3. Планируемые 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;

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

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

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

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

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;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

· знание детей о правилах и основах рационального питания, структуре ежедневного рациона питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

· навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни, навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

· умение определять полезные продукты питания, самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Формы аттестации:

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин.

Учебный план

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Число часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
Тема 1. Здравствуй дорогой друг (2 ч.)					
1.1	Вводное занятие. Знакомство .	1		1	Просмотр отрывка из мультфильма
1.2	«Вспомним что знаем»	1		1	Игровое путешествие
Тема 2. Из чего состоит наша пища (4 ч)					
2.1	Из чего состоит наша пища	1		1	Беседа
2.2	«Домашний завтрак и школьный обед»		1	1	Исследовательская работа
2.3	Меню сказочных героев		1	1	Составление меню
2.4	«Дневник здоровья»	1		1	
Тема 3. Здоровье порядке-спасибо зарядке (4 ч.)					
3.1	Здоровье порядке- спасибо зарядке	1		1	Презентация

3.2	«Русская народная мудрость о правильном питании»	1		1	Беседа
3.3	«Пословицы о правильном питании»		1	1	Найти пословицы
3.4	«Я делаю зарядку»		1	1	Рисуем рисунки
Тема 4. Закаляйся если хочешь быть здоров (2 ч.)					
4.1	Питание юных спортсменов	1		1	Беседа
4.2	«Составление меню спортсмена»		1	1	Составить меню
Тема 5. Как правильно питаться если занимаешься спортом (6 ч.)					
5.1	Закаляйся если хочешь быть здоров		1	1	Рисунки
5.2	Разные виды спорта	1	1	2	Беседа. Игра
5.3	Какие продукты нужно употреблять когда занимаешься спортом	1	1	2	Беседа. Викторина
5.4	Составление меню спортсмена		1	1	Составление меню
Тема 6. Где и как готовят пищу (5ч.)					
6.1	Где и как готовят пищу		1	1	Экскурсия в школьную столовую
6.2	Как правильно накрывать стол	1		1	Беседа
6.3	Салфетницы своими руками		2	2	Поделки
6.4	Накрой на стол		1	1	Игра
Тема 7. Блюда из зерна (3ч.)					
7.1	«От зерна до каравая»	1		1	Беседа
7.2	«Зернышко»		2	2	Пано из крупы
Тема 8. Молоко и молочные продукты (4 ч.)					
8.1	Все о молоке и молочных продуктах	1	1	2	Беседа. Игра
8.2	Викторина		1	1	Загадки о молочных продуктах.
8.3	Упаковки для молока		1	1	Рисуем упаковку для молока

Тема 9. Как правильно вести себя за столом (4ч)					
9.1	«Мы идем в гости»		1	1	Игра
9.2	«Книжка правил»		1	1	Создаем правила
9.3	Поведение за столом	1		1	Беседа
Тема 10. Обобщение(1 ч.)					
10.1	Итоговое занятие: изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо»		1	1	Изготовление памятки
ИТОГО: 34 часа		13	21	34	

Содержание учебного плана.

Организационное занятие. Тема 1. Здравствуй дорогой друг.

Теория. Ознакомление с работой кружка «Разговор о правильном питании», содержание и порядок работы. Знакомство с детьми. Проведение вводного инструктажа.

Практика. Просмотр отрывка из мультика.

Тема 2. Из чего состоит наша пища.

Теория.

Домашний завтрак и школьный обед. Дневник здоровья

Практика. Беседа. составление меню.

Тема 3. Здоровье в порядке-спасибо зарядке

Теория. Русская народная мудрость правильного питания. Пословицы о правильном питании.

Практика.

Презентация. Беседа. Игры. Рисунки.

Тема 4. Закаляйся если хочешь быть здоров.

Теория.

Питание юных спортсменов. Составление меню спортсмена.

Практика.

Беседа.

Тема 5. Как правильно питаться если занимаешься спортом

Теория.

Разные виды спорта. Какие продукты нужно употреблять, когда занимаешься спортом.

Практика.

Беседа. Викторина

Тема 6. Где и как готовят пищу.

Теория. Накрой стол. Как готовят пищу.

Практика.

Игра. Экскурсия в школьную столовую.

Тема 7. Блюда из зерна

Теория. Зернышко

Практика.

Беседа. Пано из крупы.

Тема 8. Молоко и молочные продукты

Теория.

Все о молоке и о молочных продуктах. Упаковки для молока.

Практика.

Загадки. Рисунки

Тема 9. Как правильно вести себя за столом.

Теория.

Мы идем в гости. Поведение за столом.

Практика.

Игра. Создаем правила.

Тема 10. Обобщение.

Теория.

Итоговое занятие. Обобщение изученного.

Практика. Изготовление памяток «Что есть нужно и чего есть не надо»

Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий реализации программ.

2.1. Реальная и допустимая совокупность условий реализации программ.

Занятия проводятся в кабинете начальных классов.

Техническое оснащение:

- компьютер;
- проектор;
- интерактивная доска.
- интернет;
- электронные обучающие диски.

Формы занятий, проводимых в рамках данной программы:

Просматривание отрывков из художественных фильмов, журнала «Ералаш», мультфильмов, рассматривание ситуативных иллюстраций, проектная деятельность, игра, викторина, конкурс, выставка, инсценировка, беседа, соревнование.

Дидактическое оснащение:

Карточки – задания, видеоролики, демонстрационный материал, игрушки, книжки, иллюстративный материал, плакаты, тетради для учащихся.

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очная.

Методы обучения - словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия - беседа, практическое занятие, представление, презентация.

Педагогические технологии - технология группового обучения творческой деятельности.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы аттестации:

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин.

Оценочные материалы.

В результате обучения по данной программе обучающиеся научатся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны для здоровья.

Все это будет способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения.

Оценка эффективности занятий проводится сравнительным анализом результатов анкетирования в начале обучения и по окончании изучения программы, самоанализом рациона питания семьи каждого обучающегося, цель которого – мониторинг образовательных эффектов по завершении изучения данной программы.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов.

Список литература.

1. Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273 –29.12.2012);
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. №1008);
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2013 г.
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012г.
6. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 2000, 185с
7. Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании. М., 2011, 190с
8. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
9. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.
10. nsportal.ru›Начальная школа›Здоровый образ жизни
11. infourok.ru›...zapiska...razgovor-o-pravilnom-pitanii...
12. festival.1september.ru.