

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Забайкальского края
Комитет образования и МП администрации
Муниципального района «Борзинский район»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 240 г. Борзи»

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического
совета
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Приказ № 424/с

от «31» августа 2023 г.

Свищулина А. Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»
(НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

г. Борзя 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа внеурочного занятия «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Направленность (профиль): естественнонаучная

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.

Отличительные особенности программы:

Материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, могут применять дома и в гостях.

Новизна программы:

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

Адресат программы:

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 10-11 лет.

Дети 4 класса. У них уже сформированы первоначальные знания правильного питания; умения определять полезные продукты питания.

Уровень освоения программы: базовый

Наполняемость группы: 15 чел

Объем программы: 17 часов

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий: 1 раз в две недели

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

Обучение по программе ведётся с использованием различных форм и методов обучения.

Формы работы:

- 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.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).

- Проблемный

- Частично-поисковый – (творческие задания)

- Объяснительно-иллюстративный.

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

Задачи программы:

Образовательные:

Сформировать у обучающихся представления о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей; готовности заботиться и укреплять собственное здоровье

Развивающие:

Способствовать развитию навыков применения полученных знаний и умений в повседневной жизни; умение слушать, обсуждать, подводить итоги работы;

– развивать навыки эффективного общения в устной и письменной форме с использованием соответствующих инструментов в соответствии с общепринятыми нормами культуры общения и вежливости, учиться ведению дискуссий и обсуждения.

Воспитательные:

Способность воспитывать у детей развитие творческих способностей и кругозора, их интересов и познавательной деятельности.

Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 чел и отвечающего правилам СанПин;
- наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;
- шкафы, стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;
- наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные определители животных и растений, научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Разнообразие питания - 6 часов

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». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Праздник здоровья.

Гигиена школьника - 4 часа

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

Этикет – 3 часа

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 «Кулинарное путешествие по России» Как питались на Руси и в России? Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания – 4 часа

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Игра-обсуждение «Законы питания» 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. Составляем меню на день.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные образовательные результаты:

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий
- Дать представления о роли физической активности, закаливании как составляющих здорового образа жизни
- Развивать навыки применения полученных знаний и умений в повседневной жизни.

Метапредметные результаты:

- Развивать навыки организации практической деятельности под руководством учителя: определение цели, планирование этапов, выполнение заданий, анализ и оценка результатов
- Развивать навыки работы с источниками информации, связанными с режимом дня, питанием, физической активностью: выбор источников информации; поиск, отбор и анализ информации;
- Развивать навыки эффективной коммуникации при общении со сверстниками и взрослыми, учиться слушать и вести дискуссии и обсуждения

Личностные результаты:

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенный педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практикоориентированный характер, актуален для детей. 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 начальных классов 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 внеурочных занятий 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 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Разговор о правильном питании»

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Разнообразие питания. Правильное питание.	6	0	2	www.prav-pit.ru : www.prav-pit.ru : http://www.food.websib.ru/
2	Гигиена питания	4		1	http://vmede.org ›sait/...
3	Этикет	3		1	easyen.ru ›load/nachalnykh/klassnye_chasy/pravila_...
4	Рацион питания	4		1	school8-hm.gosuslugi.ru ›netcat_files/30/69/...
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Разговор о правильном питании»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения
Правильное питание.– 6 ч.			
1.	Из чего состоит наша пища.	1	дискуссия
2	Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	дискуссия
3.	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.	1	проект
4.	Что помогает быть сильным и ловким. Что нужно есть в разное время года. Вкусные и полезные угощения.	1	Презентация, электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru :
5.	Конкурс проектов «Витаминная семейка»	1	Беседа
6.	Праздник здоровья.	1	праздник, электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru :
Гигиена питания – 4 ч.			
1.	Гигиена школьника. Здоровье – это здорово!	1	дискуссия
2.	Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	онлайн - экскурсия
3.	Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Пословицы и поговорки о еде. Игра «Пословицы запутались». Всегда ли нужно верить рекламе?	1	презентация
4.	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.	1	Диалог, практикум, электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru
Этикет – 3 ч			
1.	Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	1	практикум
2.	Как правильно вести себя за столом.	1	Конкурс – рисунков

	Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Кулинарное путешествие по России».		«Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
3.	Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.	1	практикум
Рацион питания - 4			
1.	Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна.	1	онлайн - экскурсия
2.	Какую пищу можно найти в лесу. Дары моря.	1	презентация
3.	Игра-обсуждение «Законы питания»	1	игра
4.	Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Составляем меню на день.	1	Составление меню

КОМПЛЕКСС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

Формы аттестации/контроля

Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:

практическая работа, творческий проект, конкурс, дискуссия

Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:

наблюдение, беседа, опросы, анкетирование

Особенности организации аттестации/контроля:

В начале учебного года проводится входная диагностика в форме практической работы.

Оценочные материалы

Оценочные материалы по темам модуля(проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий и проектов, анализ «Листов здоровья»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методические материалы:

В программе используются следующие методические материалы:

Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля;

Учебно-методическое пособие для учителей начальной школы Разговор о правильном питании. – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.; лифлет для родителей.

Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь часть I Разговор о правильном питании. – М.: Просвещение, 2021. – 55 с.

Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебно-методическое пособие для учителей начальной школы Разговор о правильном питании.– М.: Просвещение, 2021. – 80 с.

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

Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь часть I

А. И. Монвиж –Монтвид (аудиокнига) Живут витамины.

М. Султанова «Маленькому почемучке» О продуктах питания.

Наглядные материалы:

Плакат «Как правильно есть»;

Плакат «Что полезно есть»;

Примеры творческих работ (рисунки, аппликации, фотосюжеты, минипроекты и др.).

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Интернет-ресурсы: Сайт программы «Разговор о правильном питании» – <https://www.pravpit.ru/>;

презентации и методические рекомендации на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел «Сценарии и презентации занятий» –

<https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation>; видеоматериалы:

видеоролики на сайте программы – <https://www.pravpit.ru/teachers/video/know>