УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

АМО "МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ САРАПУЛЬСКИЙ РАЙОН УР"

МБОУ Шевыряловская ООШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Школьным методическим объединением	Педагогическим советом школы	Директор школы
Протокол №1 от «26» 08 2024 г.	Протокол №1 от «29» 08 2024 г.	_____ М.И. Маслова
		Приказ №95 о/д от «30» 08 2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00CD7E59ADBBE939439DB2EE3B8999B2B6
Владелец: Маслова Мария Ивановна
Действителен: с 22.12.2023 до 16.03.2025

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Разговор о правильном питании

(1 год обучения, возраст учащихся 7 – 10 лет)

Уровень: стартовый

Шевырялово 2024

РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- ***Направленность (профиль) программы***- естественнонаучная;
- ***актуальность программы***-в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома уже сегодня.
- ***отличительные особенности программы***

- максимально учитываются возрастные особенности детей;
- у каждого ребёнка есть своя рабочая тетрадь;
- предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей;
- основа организации обучения по программе – игра.

- ***адресат программы*** - программа адресована учащимся 7-10 лет;

объем программы – на изучение данного курса отводится 1 час в неделю, всего – 34 часа;

- ***формы организации образовательного процесса***
- 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
- ***срок освоения программы*** – 1 год.

режим занятий – занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель - воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности;

Задачи:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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;

- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1	Разнообразие питания	6	3	3	групповая	Тест «Я выбираю…»
2	Гигиена питания и приготовление пищи	8	4	4	групповая	Кроссворд
3	Рацион питания, продукты питания	16	8	8	групповая	Тест
4	Итоговые занятия	3	1	2	групповая	Проект
Итого часов		**34**	**16**	**18**		

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1 Разнообразие питания

Тема 1.2. -1.3.

Теория: Если хочешь быть здоров

Практика: Комплекс утренней гимнастики

Тема 1.4. -1.6.

Теория: Самые полезные продукты.

Практика: Распределение продуктов по флажкам (зеленый, желтый, красный)

Раздел 2 Гигиена питания и приготовление пищи

Тема 2.1.-2.2.

Теория: Как правильно питаться

Практика: Правила питания

Тема 2.3.-2.4.

Теория: Удивительные превращения пирожка.

Практика: Путь зерна до булочки

Тема 2.5.-2.6.

Теория: Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?

Практика: из какой крупы – какая каша

Тема 2.7.-2.8.

Теория: В гостях у молока

Практика: Знатоки молока

Раздел 3. Рацион питания, продукты питания

Тема 3. 1.-3.2.

Теория:Теория:Плох обед, если хлеба нет
Практика: Составить меню на обед
Тема 3. 3.Теория:Мы за чаем не скучаем
Практика: Игра: «Узнай по запаху»
Тема 3. 4.-3.5.Теория:Поешь рыбки – будут ноги прытки
Практика: урок-состязание «Рыбаки и рыбки»
Тема 3. 6.-3.7.Теория:Полдник. Время есть булочки.
Практика: меню для полдника
Тема 3. 8.-3.9.Теория:Пора ужинать.
Практика: меню для ужина
Тема 3. 10.-3.11. Теория: Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.
Практика: конкурс игра «Самый…»
Тема 3.12.-3.13.Теория:Как утолить жажду.
Практика: мои любимые напитки
Тема 3.14.-3.15.Теория:Каждому овощу свое время
Практика: раскрась ту часть, что едим
Тема 3.16.-3.17. Теория:Где найти витамины весной
Практика: кроссворд
Тема 3.18.-3.19. Теория:**Что надо есть, если хочешь стать сильнее.**
Практика: кроссворд по рабочей тетради

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:
- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки учащихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;
- сформированность основ гражданской идентичности:
— 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.
Метапредметные:
Освоенные учащимися универсальные учебные действия(познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.
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;

— 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.
Теоретические знания: по программе: польза продуктов и правильного питания
Практические умения: защита творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов, тематических тестов, КВНов, ролевых игр.

2.1. Календарный план воспитательной работы

на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Задачи мероприятия
Модуль: "Воспитываем и познаем"			
1.	"Осенняя викторина"	ноябрь	- Закрепить знания о явления живой и неживой природы осеннего времени года. - Формировать навык коллективного общения и активности.
2.	"Космические просторы" (развлечение)	апрель	- Закрепить и расширить знания детей о космическом пространстве, планетах, входящих в Солнечную систему, о космонавтах. - Подвести детей к пониманию того, что космонавтом может быть только здоровый, смелый человек.
Модуль: "Воспитываем, создавая и сохраняя традиции"			
3.	"Масленица"	март	- Знакомить детей с русским народным весенним праздником Масленица, ее значением, символами, традициями. - Знакомить с русскими народными играми; учить в них играть, соблюдая правила, используя стихи, загадки, заклички.
Модуль: "Воспитываем социальную активность"			
4.	Участие в акции "Закрутим доброе дело"	в течение учебного года	- Воспитывать бережное и гуманное отношения к природе. - Формировать экологическую грамотность. - Учить оказывать помощь людям.
Модуль: "Воспитываем вместе"			
5.	Военно-спортивная игра «Мы едины – в этом сила, все мы, Родина, Россия"	февраль	- Воспитывать чувства коллективизма и взаимопомощи, чувство товарищества, спортивный характер, формирование уважительного отношения к государственным символам России. - Вовлечение родителей к совместному сотрудничеству, сцелью применения нравственно-патриотической направленности в семье.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- материально-техническое обеспечение–

1) классная доска
2) магнитная доска;
3) ноутбук;
4) проектор;
5) интерактивная доска;
6) выход в Интернет

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ)

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

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

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

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№	Раздел	Материал	Приложение
1	Разнообразие питания	Тест «Я выбираю…»	№1
2	Гигиена питания и приготовление пищи	Кроссворд	№2
3	Рацион питания, продукты питания	Тест	№3
4	Итоговое занятие	Проект	

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

- ***особенности организации учебного процесса*** – очно;
- ***методы обучения*** (словесный, наглядный практический, объяснительно – иллюстративный, игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.
- ***формы организации образовательного процесса***: индивидуальная, групповая;
- ***формы организации учебного занятия*** – беседа, встреча с интересными людьми, выставка, игра, концерт, КВН, конкурс, «мозговой штурм», наблюдение, практическое занятие, соревнование, экскурсия, экзамен, ярмарка;
-***педагогические технологии*** (технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология исследовательской деятельноси, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, технология портфолио, технология педагогической мастерской, здоровьесберегающая технология др.
- ***алгоритм учебного занятия*** (теория, практика)

- ***дидактические материалы*** (раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, образцы изделий и т.п.)

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о здоровье и правильном питании, методическое пособие для учителя, 2013
2. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
3. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
4. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987

Для учащихся

Основной

М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г.

Приложение №1

Тест «Я выбираю…»

1. Если мне надо выбрать шоколад или яблоко, я выбираю_____, потому что_____.
2. Если мне надо выбрать пирожное или виноград, я выбираю_____, потому что_____.
3. Если мне надо выбрать орехи или чипсы, я выбираю_____, потому что_____.

Приложение №2

Кроссворд

1.									
2.									
3.									
4.									
5.									

1. Догадайтесь,
Кто такая?
Белоснежная, густая.
Сливки взбили
Утром рано,
Чтоб была у нас...

2. Я в стаканчике, рожке,
Вкусное и нежное.
Сделано на молоке,
Чаще - белоснежное.
В морозилках проживаю,
А на солнце сразу таю

3. Бутербродов без него
Просто не бывает. В каши разные его
Часто добавляют. Мажется легко оно,
И, конечно, ясно,
Имя есть ему одно,
Это имя: …

4. Он рыхлый, белоснежный,
На вкус бывает нежный,
С ним делают пирог,
Зовут его …

5. Не надеясь на прививки,
Мы употребляем…

6. В удивительном
Продукте Есть и молоко,
И фрукты в нём бывают
Понемногу. Кто же он? Конечно, …

Приложение №3

ТЕСТ НА ТЕМУ «ОВОЩИ – ФРУКТЫ»

1. Из чего делают попкорн?
(Картошка, кукуруза, сладкий перец)

2. Какой овощ заставляет нас плакать?
(Сладкий перец, тыква, лук)

3. Корень какого овоща человек употребляет в пищу?
(Капуста, помидор, картошка)

4. Какой овощ меняет цвет при созревании?
(Помидор, огурец, лук)

5. Овощ, который улучшает зрение - …
(Картошка, капуста, морковь)

6. Томатный сок делают из …
(Помидор, морковь, яблоко)

7. Перед едой овощи и фрукты нужно…
(мыть, нюхать, просто есть)