

Константиновский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Михайловская основная общеобразовательная школа»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования « В МИРЕ ПОЛЕЗНОГО ПИТАНИЯ»

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс): **начальное общее образование, 1-3 класс**

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов: **35**

Учитель: **Павлова Светлана Николаевна**

(ФИО)

Программа разработана на основе программы «Разговор о здоровье и правильном питании», разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Программа учебного курса «В мире полезного питания» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта. Разработана 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, 2020.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Основные методы обучения:

фронтальный метод;
групповой метод;
практический метод;
познавательная игра;
ситуационный метод;
игровой метод;
соревновательный метод;
активные методы обучения.

Формы обучения

Ведущими формами деятельности предполагаются:

чтение и обсуждение;
экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
встречи с интересными людьми;
практические занятия;
творческие домашние задания;
праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
ярмарки полезных продуктов;
сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
мини – проекты;
совместная работа с родителями.

В качестве организации занятий педагогу могут быть рекомендованы следующие формы:

- сюжетно-ролевые игры;
- чтение по ролям;

- рассказ по картинкам;
- выполнение самостоятельных заданий;
- игры по правилам — конкурсы, викторины;
- мини-проекты;
- совместная работа с родителями.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный.
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

Место курса в учебном плане

Согласно действующему в школе учебному плану рабочая программа предусматривает следующую организацию процесса обучения: в 1-3 классе предполагается изучение в объеме 35 часов, так как учебный план школы рассчитан на 35 недель. По факту будет проведено 35 часов. Образовательная государственная программа будет выполнена полностью.

Содержание курса «В мире полезного питания».

Сроки реализации: 2 года.

Программа дополнительного образования «В мире полезного питания» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Программа состоит из **двух модулей**.

1 модуль: «В мире полезного питания» - для детей 7-9 лет.

2 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 10-11 лет.

Программа данного кружка включает в себя темы первого модуля, предназначена для обучающихся 1-3 классов.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1 модуль «В мире полезного 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 есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

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",
2. "День рождения".

2 модуль "Разговор о правильном питании"

разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

Тематическое планирование 1-3 класс

(занятия начинаются со второй половины года)№	Тема занятия	Содержание и форма занятия	Дата
Поговорим о продуктах		Общие сведения о питании и приготовлении пищи	
1	Введение. Если хочешь быть здоров.	Беседа. Рассказ о продуктах питания. Рисование.	2.09.2022
2	Поговорим о пище. Из чего состоит наша пища.	Исследование. Опыт	9.09.2022
3	Полезные и вредные привычки.	Беседа по теме. Игра.	16.09.2022
4	Самые полезные продукты.	Игра. Выбор полезных продуктов	23.09.2022
5	Удивительные превращения пирожка	Игра	30.09.2022

6	Как правильно составить свой рацион питания.	Путешествие в пустыню Обжор. Практическая работа «Составление меню». Игра.	07.10.2022
7	Как готовят пищу.	Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи»	14.10.2022
Давайте узнаем о продуктах		Витамины	
8	Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. Блюда из зерна.	Исследование «Получение муки и крупы из зерна». Путешествие по дороге «Хлебной». Игра.	21.10.2022
9	Хлеб – всему голова.	Исследование «Ценность зёрнышка».	28.10.2022
10	Плох обед, если хлеба нет.	Практическая работа «Приготовление бутерброда». Рисунки.	11.11.2022
11	Молоко и молочные продукты.	Беседа о производстве молока. Игра.	18.11.2022
12	Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.	Рассказ «Дары моря». Просмотр видеофильма.	25.11.2022
13	Мясо и мясные блюда.	Рассказ, беседа, игра-конкурс.	02.12.2022
14	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанга и т. д.), торты, сало.	Рассказ, видеофильм, игра, анкета.	09.12.2022
15	Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи.	Рассказ, исследование, игра.	16.12.2022
16	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	Рассказ, исследование, загадки, раскрашивание. Практическая работа «Приготовление салатов».	23.12.2022
17	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	Рассказ, загадки, рисунки.	30.12.2022

18	Всякому овощу – своё время. Дары леса.	Беседа, загадки, кроссворд.	13.01.2023
19	Где найти витамины зимой и весной.	Исследование, рассказ. Опыт (выращивание лука). Приготовление салата.	20.01.2023
20	На вкус и цвет товарищей нет	Игра	27.01.2023
Поговорим о правилах этикета.		Культура и гигиена питания.	
21	Как правильно есть. Режим питания.	Рассказ. Игра. Анкетирование. Ведение дневника «Что ел сегодня»	03.02.2023
22	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	Рассказ. Ролевая игра «Правила этикета». Практическая работа «Сервировка стола».	10.02.2023
23	Как правильно вести себя за столом.	Игра, конкурс рисунков по теме.	17.02.2023
24	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой	Рассказ. Исследование. Практическая работа «Сервировка стола»	24.02.2023
25	Вредные и полезные привычки в питании.	Исследование. Игра.	03.03.2023
26	Как правильно есть рыбу.	Рассказ. Практическая работа.	10.03.2023
27	Как утолить жажду	Рассказ. Практическая работа.	17.03.2023
Из истории русской кухни.		Поговорим о кулинарных волшебниках.	
28	Щи да каша – пища наша.	Рассказ. Игра.	31.03.2023
29	Что готовили наши прабабушки.	Исследование.	07.04.2023
30	Народные праздники, их меню и здоровье.	Рассказ. Исследование. Составление меню.	14.04.2023

31	Народные праздники, их меню и здоровье.	Рассказ. Исследование. Составление меню.	21.04.2023
32	Кулинары, повара – волшебники.	Встреча с поварами. Исследование.	28.04.2023
33	Что помогает быть сильным и ловким	Рассказ. Исследование.	05.05.2023
34	Мой дневник здорового питания	Рассказ. Исследование. Заполнение дневника	12.05.2023
35	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение.	Праздник – отчёт по теме.	19.05.2023

Список литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020,79с.
2. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с.
3. Ладо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с.
4. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с.
5. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
6. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Материально-техническое обеспечение

- 1.Компьютер
- 2.Проектор
- 3.Экран

Результаты освоения курса ««В мире полезного питания»»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «В мире полезного питания»

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.

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; — общаться и взаимодействовать 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;

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать цель* деятельности на уроке с помощью учителя;
- *проговаривать* последовательность действий на уроке;
- *учиться высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом учебника;
- *учиться работать* по предложенному учителем плану

Средством формирования регулятивных УУД служат технология продуктивного чтения и проблемно-диалогическая технология.

Познавательные УУД:

- *ориентироваться* в учебном пособии (в оглавлении, в условных обозначениях, в предлагаемых ролях при чтении текста);
- *находить ответы* на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- *делать выводы* в результате совместной работы класса и учителя;
- *преобразовывать* информацию из одной формы в другую: *пересказывать* небольшие тексты.

Средством формирования познавательных УУД служат тексты учебного пособия , обеспечивающие формирование функциональной грамотности (первичных навыков работы с информацией).

Коммуникативные УУД:

- *оформлять* свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- *слушать* и *понимать* речь других;
- *выразительно читать* текст;
- *договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- *учиться работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Средством формирования коммуникативных УУД служит технология продуктивного чтения и организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты

- осмысленно, правильно *читать* ;
- *отвечать на вопросы* учителя по содержанию прочитанного;
- формулировать правила питания,
- понимать полезность одних продуктов питания и вред других,
- соблюдать режим питания.
- *составлять* устный рассказ по картинке;
- *соблюдать правила поведения за столом, личную гигиену*;
- составлять меню приёма пищи.

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.

Формы 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».

Участие в конкурсах.