



Константиновский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Михайловская основная общеобразовательная школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования

Кружок: «Секреты здорового питания», 4-5 класс

Количество часов ___ 34

Учитель: Ершова Елена Александровна

2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Секрет здорового питания» разработана для занятий с учащимися 4-5 классов во второй половине дня в соответствии с новыми требованиями ФГОС младшей и средней ступени общего образования второго поколения. Программа представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Программа дополнительного образования реализуется в форме кружка.

Программа составлена на основе Программы учебного курса «Разговор о правильном питании» 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.

Программа базируется на следующих нормативно-правовых документах:

- Конвенции ООН «О правах ребёнка»,
- Федерального закона ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования".
 - Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» от 04. 02. 2010 года № Пр-271,

Актуальность программы.

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества.

Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Секреты здорового питания».

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения, возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

Цели программы:

Основная цель программы – воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья.

Цель: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми практических навыков рационального питания;

- 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 и культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Содержание программы

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина
3. Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут»

		Игра – проект «Кулинарный глобус»
4.Рацион питания	Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадах. «Моё недельное меню» Конкурс «На необитаемом острове»
5.Правила поведения за столом	Беседа «Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадах. Сюжетно – ролевые игры.
6.Накрываем стол для родителей		
7.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по темам. Подбор литературы. Оформление проектов.
8.Подведение итогов работы		Отчет о проделанной работе.

Содержание и методы деятельности.

Особенностью методики проведения занятий в кружке является объединение творческой и практической частей. Порядок работы при этом может быть различным.

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм.

Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

Программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часов за год.

Форма проведения занятий

Выбор той или иной формы происходит в зависимости от целей и задач конкретной темы программы. В качестве методических приемов могут быть использованы беседы, экскурсии, лекции, самостоятельная работа школьников, индивидуальные задания и анализ практической деятельности детей.

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

Предполагаемые результаты.

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

Результаты обучения

Обучающиеся должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

Обучающиеся должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Программа направлена на формирование у учащихся универсальных учебных действий:

Учебная деятельность

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,
- режим питания,
- рацион питания,
- культура питания,
- разнообразие питания,
- этикет,
- традиции и культура питания.

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании» и «Две недели в лагере здоровья». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Воспитывающая деятельность

Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

Развивающая деятельность

Работа по «Программе здорового питания» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

Учебно-тематическое планирование

№	Дата	Наименование тем, разделов	Кол. часов	Виды деятельности
1	03.09	Введение в предмет «Здоровое питание»	1	Презентация программы
2	10.09	Если хочешь быть здоров.	1	Урок-игра
3	17.09	Самые полезные продукты.	1	Мини лекция, сюжетная игра
4	24.09	Как правильно есть?	1	Тест.
5	01.10	Что подать на первое?	1	Индивидуальные творческие задания
6	08.10	Традиционные блюда нашего края.	1	Беседа - обсуждения
7	15.10	Мы за чаем не скучаем	1	Работа в группах
8	22.10	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1	Практическое занятие
9	29.10	Кулинарный глобус	1	Игра-проект
10	12.11	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	Мини лекция, сюжетная игра
11	19.11	Правила поведения за столом	1	Викторина

12	26.11	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	Презентации
13	03.12	Вода и другие полезные напитки	1	Работа в группах
14	10.12	Дары моря	1	Мини лекция, сюжетная игра
15	17.12	Как можно сохранить продукты	1	Беседа-обсуждение
16	24.12	Культура моей страны	1	Работа в группах
17	14.01	Режим дня	1	Лекция с презентацией
18	21.01	Профессия повар	1	Игра-проект
19	28.01	Составление меню на каждый день	1	Практическая работа в компьютерном классе
20	04.02	Составление недельного меню	1	Практическая работа в компьютерном классе
21	11.02	Полезное утро	1	Тест
22	18.02	Секреты обеда	1	Практическая игра
23	25.02	Время для полдника	1	Работа в группах
24	04.03	Время ужина	1	Викторина
25	11.03	День рождения и другие праздники	1	Представление проектов
26	18.03	Конкурс рисунков о здоровом питании.	1	Конкурс
27	01.04	Оформление плаката	1	Групповая работа
28	08.04	Лекарственные растения	1	Викторина

29	15.04	Где найти витамины весной?	1	Беседа-обсуждение, «мозговой штурм»
30	22.04	Сервировка стола	1	Практические занятия
31	29.04	Кулинарное путешествие по России.	1	Презентация
32	06.05	Конкурс кулинарных рецептов	1	Круглый стол
33	13.05	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1	Практическое занятие.
34	20.05	Олимпиада здоровья.	1	Рефлексия, анкетирование
Всего: 34				

Система оценки достижения планируемых результатов

Система оценки достижения планируемых результатов необходима для ведения мониторинга по эффективности проведения занятий кружка «Секреты здорового питания», достижения поставленных целей и задач, а также для проверки знаний и умений обучающихся. Оценка достижений осуществляется через анкетирование учащихся.

Материально-техническая база

1. Презентации
2. Компьютер, проектор
3. Демонстрационные таблицы
4. Карточки
5. Тесты
6. Моноблок

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020,79с.

2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с