

Ростовская область Азовский район село Александровка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа Азовского района

Принята на заседании Утверждаю:
методического совета

_____ Дегтярева С.В.

Протокол № 1
от "26" августа 2019 г.

Директор МБОУ Александровской СОШ

Приказ № 69 от "28" августа 2019 г.

Рабочая дополнительная
общеразвивающая программа
естественно- научной направленности
«Здоровое питание»

Количество часов: 68
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

2019-20 учебный год

Учитель: Мнацаканян Альфия Аббаровна

Раздел 1. Пояснительная записка:

Настоящая рабочая дополнительная общеразвивающая программа является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБОУ Александровской СОШ.

Дополнительная общеразвивающая программа естественно- научной направленности « Здоровое питание» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- приказом Минпросвещения от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- постановлением главного санитарного врача от 04.07.2014 № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Учебным планом на 2019-2020 учебный год;
- Методической литературой

Учебники и учебные пособия:

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Две недели в лагере здоровья» «ОЛМА-ПРЕСС» М., 2017;
2. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева рабочая тетрадь «две недели в лагере здоровья»
3. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г «Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2017.

Методические разработки для учителя:

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г.Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2017.
2. Езушина Е.В. Азбука правильного питания. Дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки.- Волгоград: Учитель, 2018

Целями дополнительной общеразвивающей программы естественно-научной направленности « Здоровое питание» являются:

- формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни
- сформировать у обучающихся здоровье развивающую компетентность: необходимость сохранять и развивать свое здоровье, важность культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.
- формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Для достижения перечисленных целей необходимо решение следующих задач:

- 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 представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
 - 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;
 - 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;
 - воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни;
 - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.
- народа и культуре и традициям других народов;

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы:

Актуальность данной программы заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья, как главной человеческой ценности. Правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье и жизнь человека. Мы изучаем теоретические сведения о пользе правильного питания, развиваем практические умения, которые необходимы в жизни для сохранения здоровья. Большую просветительскую работу по правильному питанию проводим с родителями, привлекаем в работу общественность и специалистов.

Педагогические технологии:

На занятиях используются стандартные педагогические технологии:

1. Проблемное обучение (развитие познавательной активности, творческой самостоятельности).
2. Развивающее обучение (развитие личности и её способностей).
3. Дифференцированное обучение (создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей).

4. Игровое обучение (обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, игровые методы вовлечения в творческую деятельность).

Формы организации учебной деятельности:

- проектная деятельность,
- игра (сюжетно - ролевые, викторины)
- викторина,
- конкурс,
- выставка,
- экскурсия,
- инсценировка чтение по ролям,
- беседа,
- моделирование и анализ ситуации.

Формы контроля: проекты, творческие работы, концерты, олимпиады, соревнования.

- Сообщения о результатах своих наблюдений;
- Выставка рисунков;
- Конкурсы;
- Оформление плакатов

Раздел 2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

В ходе освоения дополнительной общеразвивающей программы естественно -научной направленности «Здоровое питание » у обучающегося формируются УУД:

- 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.
 - **личностные:** 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.
- **регулятивные:**
- умение сохранять заданную цель;
 - умение контролировать свою деятельность по результату;
 - умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.
- **познавательные:**
- поиск и выделение необходимой информации;
 - осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
 - анализ объектов с целью выделения признаков;
 - построение логической цепи рассуждений;
 - выделение гипотез и их обоснование;
 - формулирование проблемы;
- **коммуникативные:**
- потребность в общении со взрослыми и сверстниками;
 - эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
 - умение слушать собеседника;
 - понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой либо предмет или вопрос;
 - учет разных мнений и умение обосновать собственное;
 - способность строить понятные для партнера высказывания;
 - умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.

Раздел 3. Содержание программы

Программа включает два модуля: «Разговор о правильном питании» - для детей 6-8 лет и «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-11 лет.

Модуль «Разговор о правильном питании» - для детей 6-8 лет

Разделы	часов
Если хочешь быть здоровым.	1
Самые полезные продукты.	3
Как правильно есть.	4
Удивительные превращения пирожка.	2
Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	2
Плох обед, если хлеба нет.	2
Время есть булочки.	2
Пора ужинать.	2
Где найти витамины весной.	2
Как утолить жажду.	2
Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2
На вкус и цвет товарищей нет.	2
Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	2
Каждому овощу своё время.	4
Итоговое занятие	1

Модуль «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-11 лет.

Разделы	часов
Давайте познакомимся!	2
Из чего состоит наша пища	4
Что нужно есть в разное время	3
Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2
Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2
Как правильно накрыть на стол	3
Блюда из зерна	3
Молоко и молочные продукты	2
Что можно съесть в походе?	2
Что и как можно приготовить в пищу из рыбы	2
Дары моря	2

Кулинарное путешествие по России	3
Что можно приготовить, если набор продуктов ограничен	2
Праздник Чая	2

Раздел 4. Календарно – тематическое планирование:

Модуль «Разговор о правильном питании» - для детей 6-8 лет

Разделы программы и темы занятий	часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Если хочешь быть здоровым. Тема: Знакомство с героями.	1	<i>Определять и формулировать</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя;
Самые полезные продукты. Тема 1: Беседа о полезных и вредных продуктах. «Карлсон в магазине» Тема 2: «О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобно- несъедобное» Тема 3: Тест «Самые полезные продукты»	3	- <i>проговаривать</i> последовательность действий на уроке; - <i>преобразовывать</i> информацию из одной формы в другую; - <i>высказывать</i> своё предположение (версию) на основе работы с проектом и с иллюстрацией учебника;
Как правильно есть. Тема 1: «Рациональное питание» Тема 2: «На бабушкином дворе» Тема 3: «Гигиена питания» Тема 4: «Законы питания». К.И.Чуковский «Барабек»	4	<i>преобразовывать</i> информацию из одной формы в другую; - <i>ориентироваться</i> в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя;
Удивительные превращения пирожка. Тема 1: Соблюдение режима питания Тема 2: Типовой режим питания школьников.	2	- <i>перерабатывать</i> полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса;
Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	2	<i>Понимать и использовать</i> информацию, приведённую на упаковке продукта, <i>моделировать</i> правила поведения

<p>Тема 1: Завтрак. «Вот это каша – пицанаша» Тема 2: Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша».Изготовление плакатов.</p>		<p>покупателя;</p> <p>- <i>делать предварительный отбор</i> источников информации: <i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении).</p>
<p>Плох обед, если хлеба нет. Тема 1: Обед. «Соберём венок»Пословицы о хлебе. Тема 2: О хлебе. «Секреты обеда»</p>	3	
<p>Время есть булочки. Тема 1: Полдник. «Молочные реки» Тема 2: «Это удивительное молоко.Знатоки молока»</p>	2	<p><i>Распознавать</i> испорченные продукты, <i>обосновывать</i> правила гигиены во время еды вне дома.</p>
<p>Пора ужинать. Тема 1: Ужин. «Сколько ужиновбывает» Тема 2: «Что можно есть на ужин».«Как приготовить бутерброды»</p>	3	<p>- <i>Моделировать</i> сервировку стола для различных случаев жизни, <i>обобщать</i> правила этикета, <i>распределять</i> обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома.</p>
<p>Где найти витамины весной. Тема 1: Витамины. Значениемвитаминов и минеральных веществ в жизни человека. Тема 2: «Вкусные истории». Каксделать запасы витаминов на зиму.</p>	2	<p><i>Обобщать</i> знания о роли правильного питания для здоровья человека;</p>
<p>Как утолить жажду. Тема 1: Вода и её значение в жизничеловека. Тема 2: «Из чего готовят соки».</p>	2	<p><i>Выявлять</i> представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.</p>
<p>Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Тема 1: Высококалорийные продуктыдля организма. Тема 2: «Меню спортсмена».</p>	2	<p><i>Обобщать</i> особенности национальной кухни, <i>Выявлять</i> особенности питания на Руси,</p>
<p>На вкус и цвет товарищей нет. Тема 1: Разнообразное питание. Тема 2: Определение вкуса продуктов.</p>	2	<p><i>Обосновывать</i> роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности</p>
<p>Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Тема 1: Ягоды, фрукты. Их значениедля организма. Тема 2: Витамины на столе. Тема 3: КВН «Овощи, ягоды и фрукты— самые витаминные продукты».</p>	3	
<p>Каждому овощу своё время. Тема 1: Польза овощей. Русская сказка «Вершки и корешки». Тема 2: Собираем урожай. Игра- соревнование «Вершки и корешки». Тема 3: «Праздник урожая». «Конкурс салатов, каш или бутербродов».</p>	3	

Модуль «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-11 лет.

Разделы программы и темы занятий	часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Давайте познакомимся! 1. Знакомство с новым учебником (урок-презентация) 2. «Вспоминаем то, что знаем» (игровое путешествие)	2	<i>Находить</i> со сверстниками общий язык и общие интересы, участвовать в диалоге, совместно обсуждать, анализировать произведения, решать творческие задачи.
Из чего состоит наша пища 3. Из чего состоит наша пища. 4. «Домашний завтрак и школьный обед» - исследовательская работа учащихся (коллективная). 5. Меню героев сказочных 6. «Дневник здоровья»	4	<i>Понимать</i> и сохранять учебную задачу, понимать ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. <i>Преобразовывать</i> информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему.
Что нужно есть в разное время 7. Что нужно есть в разное время года. 8. Исследовательская работа на тему «Русская народная мудрость о правильном питании». 9. Оформление книжки-самоделки «Пословицы о правильном питании»	3	<i>Использовать</i> речевые средства для решения различных коммуникативных задач на основе работы с проектом. <i>Оформлять результаты</i> своей деятельности в виде мини-книжек, плакатов.
Как правильно питаться, если занимаешься спортом 10. Питание юных спортсменов 11. Работа в мини-группах «Составление меню юного спортсмена»	2	<i>Соблюдать правила</i> личной гигиены, распознавать качество продуктов. <i>Формировать навыки</i> сервировки стола.
Где и как готовят пищу Где и как готовят пищу Урок-практикум «Приготовление салатов»	2	Применять знания, полученные при изучении предметов в школе.
Как правильно накрыть на стол Как правильно накрыть стол Творческая мастерская «Салфетки своими руками» Практическая работа «Накрой на стол»	3	
Блюда из зерна Исследовательская работа (групповая) «От зерна до каравая»	3	

Исследовательская работа(групповая) « От зерна до каравая» Творческая мастерская «Зернышко». Панно из круп		<p><i>Использовать</i> дополнительную литературу при выполнении исследовательской работы, планировать работу, анализировать информацию, оформлять работу. <i>Презентовать</i> работу перед одноклассниками- группой.</p> <p><i>Оформлять работу</i> и представлять перед группой.</p> <p><i>Обобщать</i> особенности национальной кухни, <i>Выявлять</i> особенности питания на Руси, <i>Обосновывать роль</i> национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности</p>
Молоко и молочные продукты Молоко и молочные продукты Игра « Поле чудес»	2	
Что можно съесть в походе? Урок –путешествие « Полезные растения» Урок- путешествие « Полезные грибы»	2	
Что и как можно приготовить в пищу из рыбы Мини -проект « Книжка рецептов рыбных блюд» Мини -проект « Книжка рецептов рыбных блюд»	2	
Дары моря Дары моря Творческая мастерская «Морские обитатели»	2	
Кулинарное путешествие по России Кулинарные традиции народов России Исследовательская работа обучающихся(групповая) «Кулинарные традиции народов России» Исследовательская работа обучающихся(групповая) «Кулинарные традиции народов России»	3	
Что можно приготовить, если набор продуктов ограничен Конкурс блюд из ограниченного количества продуктов Конкурс блюд из ограниченного количества продуктов	2	
Праздник Чая Подведение итогов	2	

Аннотация к **дополнительной общеразвивающей программе:**« Здоровое питание»

Программа составлена для обучающихся 1-4 классов. Срок реализации – 1год. Количество часов – 68.

Цель программы:- формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни

- сформировать у обучающихся здоровье развивающую компетентность: необходимость сохранять и развивать свое здоровье, важность культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.
- формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Для достижения перечисленных целей необходимо решение следующих задач:

- 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 представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
 - 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;
 - 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;
 - воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни;
 - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.
- народа и культуре и традициям других народов;

Содержание программы:

Модуль «Разговор о правильном питании» - для детей 6-8 лет

Разделы	часов
Если хочешь быть здоровым.	1
Самые полезные продукты.	3
Как правильно есть.	4
Удивительные превращения пирожка.	2
Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	2
Плох обед, если хлеба нет.	2
Время есть булочки.	2

Пора ужинать.	2
Где найти витамины весной.	2
Как утолить жажду.	2
Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2
На вкус и цвет товарищей нет.	2
Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	2
Каждому овощу своё время.	4
Итоговое занятие	1

Модуль «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-11 лет.

Разделы	часов
Давайте познакомимся!	2
Из чего состоит наша пища	4
Что нужно есть в разное время	3
Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2
Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2
Как правильно накрыть на стол	3
Блюда из зерна	3
Молоко и молочные продукты	2
Что можно съесть в походе?	2
Что и как можно приготовить в пищу из рыбы	2
Дары моря	2
Кулинарное путешествие по России	3
Что можно приготовить, если набор продуктов ограничен	2
Праздник Чая	2

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель методического совета
_____ Зозуля С.Н.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР
_____ Дворниченко Ю.М.