Ростовская область, Азовский район, с. Александровка

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа Азовского района

Принята на заседании Утверждаю.

методического совета Директор МБОУ Александровской СОШ

Протокол №1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дегтярева С.В.

от "28" августа 2020 г.  Приказ № 61 от "31" августа 2020г.

Программа наставничества

естественно - научной направленности

Количество часов: 68

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Учитель: Мнацаканян Альфия Абраровна

2020-21 учебный год

**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](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvip.1obraz.ru%2F%23%2Fdocument%2F99%2F902389617%2F) "Об образовании в Российской Федерации";

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной [распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р](https://rulaws.ru/goverment/Rasporyazhenie-Pravitelstva-RF-ot-04.09.2014-N-1726-r/);

-  [приказом Минпросвещения от 09.11.2018 № 196](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvip.1obraz.ru%2F%23%2Fdocument%2F99%2F551785916%2F) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- [постановлением главного санитарного врача от 04.07.2014№ 41](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvip.1obraz.ru%2F%23%2Fdocument%2F99%2F420207400%2F) "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 2020-2021 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 просветительную 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы | часов |
| 1 | Если хочешь быть здоровым. | 1 |
| 2 | Самые полезные продукты. | 3 |
| 3 | Как правильно есть. | 5 |
| 4 | Удивительные превращения пирожка. | 2 |
| 5 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. | 2 |
| 6 | Плох обед, если хлеба нет. | 2 |
| 7 | Время есть булочки. | 2 |
| 8 | Пора ужинать. | 2 |
| 9 | Где найти витамины весной. | 2 |
| 10 | Как утолить жажду. | 2 |
| 11 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 2 |
| 12 | На вкус и цвет товарищей нет. | 2 |
| 13 | Овощи, ягоды и фрукты –витаминные продукты. | 3 |
| 14 | Каждому овощу своё время. | 3 |
| 15 | Итоговое занятие | 2 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы | часов |
| 1 | Давайте познакомимся! | 2 |
| 2 | Из чего состоит наша пища | 4 |
| 3 | Что нужно есть в разное время | 4 |
| 4 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 2 |
| 5 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 2 |
| 6 | Как правильно накрыть на стол | 3 |
| 7 | Блюда из зерна | 3 |
| 8 | Молоко и молочные продукты | 2 |
| 9 | Что можно съесть в походе? | 2 |
| 10 | Что и как можно приготовить в пищу из рыбы | 2 |
| 11 | Дары моря | 3 |
| 12 | Кулинарное путешествие по России | 3 |
| 13 | Что можно приготовить, если набор продуктов ограничен | 2 |
| 14 | 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)** | **Дата** |
| **Если хочешь быть здоровым.**  1. Знакомство с героями. | 1 | *Определять* и *формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя;  *- проговаривать* последовательность действий на уроке;  - *преобразовывать* информацию из одной формы в другую;  - *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с проектом и с иллюстрацией учебника;  *преобразовывать* информацию из одной формы в другую;  - *ориентироваться*в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя;  - *перерабатывать* полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего класса;  *Понимать и использовать* информацию, приведённую на упаковке продукта,*моделировать* правила поведения покупателя;  - *делать предварительный отбор* источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении).  *Распознавать*испорченные продукты, *обосновывать* правила гигиены во время еды вне дома.  - *Моделировать* сервировку стола для различных случаев жизни,  *обобщать*правила этикета, *распределять* обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома.  *Обобщать* знания о роли правильного питания для здоровья человека;  *Выявлять*представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.  *Обобщать* особенности национальной кухни,  *Выявлять* особенности питания на Руси,  *Обосновывать* роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности | 07.09 |
| **Самые полезные продукты.**  2. Беседа о полезных и вредных продуктах. «Карлсон в магазине»  3. «О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобно- несъедобное»  4. Тест «Самые полезные продукты» | 3 | 14.09  21.09  28.09 |
| **Как правильно есть.**  5. «Рациональное питание»  6. «На бабушкином дворе»  7. «Гигиена питания»  8. «Законы питания». К.И.Чуковский «Барабек»  9. «Законы питания». К.И.Чуковский «Барабек» | 5 | 05.10  12.10  19.10  26.1002.11 |
| **Удивительные превращения** **пирожка.**  10. Соблюдение режима питания  11. Типовой режим питания школьников. | 2 | 09.11  16.11 |
| **Из чего варят каши и как сделать** **кашу вкусной.**  12. Завтрак. «Вот это каша – пища наша»  13. Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша». Изготовление плакатов. | 2 | 23.11  30.11 |
| **Плох обед, если хлеба нет.**  14. Обед. «Соберём венок»Пословицы о хлебе.  15. О хлебе. «Секреты обеда» | 2 | 07.1214.12 |
| **Время есть булочки.**  16. Полдник. «Молочные реки»  17. «Это удивительное молоко. Знатоки молока» | 2 | 21.1228.12 |
| **Пора ужинать.**  18. Ужин. «Сколько ужинов бывает»  19. «Что можно есть на ужин». « Как приготовить бутерброды» | 2 | 11.0118.01 |
| **Где найти витамины весной.**  20. Витамины. Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека.  21. «Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму. | 2 | 25.01  01.02 |
| **Как утолить жажду.**  22. Вода и её значение в жизни человека.  23. «Из чего готовят соки». | 2 | 08.0215.02 |
| **Что надо есть, если хочешь стать сильнее.**  24. Высококалорийные продукты для организма.  25. «Меню спортсмена». | 2 | 20.0201.03 |
| **На вкус и цвет товарищей нет.**  26. Разнообразное питание.  27. Определение вкуса продуктов. | 2 | 15.0322.03 |
| **Овощи, ягоды и фрукты –** **витаминные продукты.**  28. Ягоды, фрукты. Их значение для организма.  29. Витамины на столе.  30. КВН «Овощи, ягоды и фрукты— самые витаминные продукты». | 3 | 29.03  05.0412.04 |
| **Каждому овощу своё время.**  31. Польза овощей. Русская сказка «Вершки и корешки».  32. Собираем урожай. Игра- соревнование «Вершки и корешки».  33. «Праздник урожая». «Конкурс салатов, каш или бутербродов». | 3 | 19.04  26.04  17.05 |
| 34 Итоговое занятие: изготовление памятки «Вредная и полезная пища». | 2 | 24.05 |

**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)** | **Дата** |
| **Давайте познакомимся!**  1.Знакомствос новым учебником (урок-презентация)  2. «Вспоминаем то, что знаем» (игровое путешествие) | 2 | *Находить*  со сверстниками общий язык и общие интересы, участвовать в диалоге, совместно обсуждать, анализировать произведения, решать творческие задачи.  *Понимать*  и сохранять учебную задачу, понимать ориентиры  действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.  *Преобразовывать* информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты,  называть их тему.  *Использовать* речевые средства для решения различных коммуникативных задач на основе работы с проектом.  *Оформлять результаты* своей деятельности в виде мини- книжек, плакатов.  *Соблюдать правила* личной гигиены, распознавать качество продуктов.  *Формировать навыки* сервировки стола.  Применять знания, полученные при изучении предметов в школе.  *Использовать* дополнительную литературу при выполнении исследовательской работы, планировать работу, анализировать информацию, оформлять работу. *Презентовать* работу перед одноклассниками- группой.  *Оформлять работу* и представлять перед группой.  *Обобщать* особенности национальной кухни,  *Выявлять*особенности питания на Руси,  *Обосновывать роль* национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности | 01.0908.09 |
| **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 | 15.0922.09  29.0906.10 |
| **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. Исследовательская работа на тему« Русская народная мудрость о правильном питании».  10.Оформление книжки-самоделки «Пословицы о правильном питании» | 4 | 13.10  20.10  27.10  03.11 |
| **Как правильно питаться, если занимаешься спортом**  11. Питание юных спортсменов  12. Работа в мини- группах « Составление меню юного спортсмена» | 2 | 10.11  17.11 |
| **Где и как готовят пищу**  13. Где и как готовят пищу  14. Урок- практикум « Приготовление салатов» | 2 | 24.1101.12 |
| **Как правильно накрыть на стол**  15. Как правильно накрыть стол  16. Творческая мастерская « Салфетки своими руками»  17. Практическая работа « Накрой на стол» | 3 | 08.1215.1222.12 |
| **Блюда из зерна**  18. Исследовательская работа( групповая) « От зерна до каравая»  19. Исследовательская работа( групповая) « От зерна до каравая»  20. Творческая мастерская «Зернышко». Панно из круп | 3 | 12.01  19.01  26.01 |
| **Молоко и молочные продукты**  21. Молоко и молочные продукты  22. Игра « Поле чудес» | 2 | 02.0209.02 |
| **Что можно съесть в походе?**  23. Урок –путешествие « Полезные растения»  24. Урок- путешествие « Полезные грибы» | 2 | 16.0202.03 |
| **Что и как можно приготовить в пищу из рыбы**  25. Мини -проект « Книжка рецептов рыбных блюд»  26. Мини -проект « Книжка рецептов рыбных блюд» | 2 | 09.0316.03 |
| **Дары моря**  27. Дары моря  28. Творческая мастерская «Морские обитатели»  29. Творческая мастерская «Морские обитатели» | 3 | 23.0330.0306.04 |
| **Кулинарное путешествие по России**  30. Кулинарные традиции народов России  31. Исследовательская работа обучающихся(групповая) «Кулинарные традиции народов России  32. Исследовательская работа обучающихся( групповая) «Кулинарные традиции народов России | 3 | 13.0420.04  27.04 |
| **Что можно приготовить, если набор продуктов ограничен**  33. Конкурс блюд из ограниченного количества продуктов  34. Конкурс блюд из ограниченного количества продуктов | 2 | 04.05  11.05 |
| **Праздник Чая**  35.-36Подведение итогов | 2 | 18.0525.05 |

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:

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы | часов |
| 1 | Если хочешь быть здоровым. | 1 |
| 2 | Самые полезные продукты. | 3 |
| 3 | Как правильно есть. | 5 |
| 4 | Удивительные превращения пирожка. | 2 |
| 5 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. | 2 |
| 6 | Плох обед, если хлеба нет. | 2 |
| 7 | Время есть булочки. | 2 |
| 8 | Пора ужинать. | 2 |
| 9 | Где найти витамины весной. | 2 |
| 10 | Как утолить жажду. | 2 |
| 11 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 2 |
| 12 | На вкус и цвет товарищей нет. | 3 |
| 13 | Овощи, ягоды и фрукты –витаминные продукты. | 3 |
| 14 | Каждому овощу своё время. | 3 |
| 15 | Итоговое занятие | 2 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы | часов |
| 1 | Давайте познакомимся! | 2 |
| 2 | Из чего состоит наша пища | 4 |
| 3 | Что нужно есть в разное время | 4 |
| 4 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 2 |
| 5 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 2 |
| 6 | Как правильно накрыть на стол | 3 |
| 7 | Блюда из зерна | 3 |
| 8 | Молоко и молочные продукты | 2 |
| 9 | Что можно съесть в походе? | 2 |
| 10 | Что и как можно приготовить в пищу из рыбы | 2 |
| 11 | Дары моря | 3 |
| 12 | Кулинарное путешествие по России | 3 |
| 13 | Что можно приготовить, если набор продуктов ограничен | 2 |
| 14 | Праздник Чая | 2 |

Согласовано. Согласовано.

28.08. 2020г. 28.08. 2020г.

Руководитель методического совета Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_\_\_\_ (Зозуля С.М.) \_\_\_\_\_\_\_\_ (Дворниченко Ю.М.)