

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Маршихинская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТА на
Управляющем Совете
Протокол № 2 от 27.06.2022г.



УТВЕРЖДЕНА
И.о. директора МКОУ «Маршихинская СОШ»
Н.А. Горбунова
Приказ № 89/4 от 27.06.2022г.

Дополнительная общеобразовательная
программа естественнонаучной направленности
«Разговор о правильном питании»
Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 4 года

Авторы-составители: Бухарова Ольга Васильевна, педагог дополнительного образования
Никитина Валентина Дмитриевна, педагог дополнительного образования
Стенникова Людмила Валентиновна, педагог дополнительного образования
Горбунова Наталья Анатольевна, педагог дополнительного образования

с. Моршиха, 2022г.

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

Направленность программы	естественнонаучная (Письмо Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г.)
Актуальность 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.
Отличительные особенности программы	В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» 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.
Адресат программы	Программа рассчитана на учащихся возрасте от 7-12 лет. Программа состоит из 2-х модулей 1-2 классы – модуль «Разговор о правильном питании»; 3-4 классы – модуль «Две недели в лагере здоровья».
Срок реализации (освоения) программы	Срок реализации программы 4 года.
Объем программы	Программа рассчитана на 68часов- 1 час в неделю
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Формы обучения: Основной формой обучения является учебное занятие. Формы проведения учебных занятий – групповая. Методы организации занятий: объяснительно-иллюстративный, рассказ, беседа; практикумы, творческие мастерские, лекции, практические работы и др. Основные виды занятий тесно связаны, дополняют друг друга и проводятся в течение всего учебного года с учетом планируемых мероприятий и интересов учащихся. Особенности организации образовательного процесса: очная форма обучения, численный состав группы-до 13человек, периодичность занятий-1раз в неделю, продолжительность занятий-40минут.
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	нет
Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	нет
Наличие талантливых детей в объединении	нет

Уровни сложности содержания программы	Стартовый (ознакомительный) - 4 года
1.2.Цели и задачи программы. Планируемые результаты	
Цель и задачи программы, планируемые результаты	<p>Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.</p> <p>Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила; <input type="checkbox"/> формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни; <input type="checkbox"/> формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности; <input type="checkbox"/> 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; <input type="checkbox"/> просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста. <p>Ожидаемые результаты.</p> <p><i>В результате изучения программы младшие школьники получают представления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> о правилах и основах рационального питания, <input type="checkbox"/> о необходимости соблюдения гигиены питания; <input type="checkbox"/> о полезных продуктах питания; <input type="checkbox"/> о структуре ежедневного рациона питания; <input type="checkbox"/> об ассортименте наиболее типичных продуктов питания; <input type="checkbox"/> об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания; <input type="checkbox"/> об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; умения:

**1.3.Рабочая программа
Учебный план**

№	<i>Наименование разделов/ модулей, тем</i>	Всего , час	Количество часов		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
1-2год обучения					
1	Если хочешь быть здоров.	1	1		Беседа, устный опрос
2	Самые полезные продукты.	1	1		Беседа, устный опрос
3-4	Удивительные превращения пирожка.	2	1	1	Беседа, устный опрос
5	Кто жить умеет по часам.	1	1		Беседа, устный опрос
6-7	Вместе весело гулять.	2	2		Беседа, устный опрос
8	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	1	0,5	0,5	Беседа, устный опрос
9	Плох обед, если хлеба нет.	1	1		Беседа, устный опрос
10-11	Время есть булочки.	2	1	1	Беседа, устный опрос
12	Пора ужинать.	1	1		Беседа, устный опрос
13	На вкус и цвет товарищей нет.	1	1		Беседа, устный опрос
14	Как утолить жажду.	1	1		Беседа, устный опрос
15	Что помогает быть сильным и ловким.	1	1		Беседа, устный опрос
16	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты.	1	1		Беседа, устный опрос
17	Праздник здоровья.	1	1		Беседа, устный опрос
Всего по программе		17	14,5	2,5	
3-4 год обучения					
	<i>Наименование разделов/ модулей, тем</i>	Всего , час	Количество часов		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Давайте познакомимся.	1	0,5	0,5	Беседа, устный опрос
2	Из чего состоит наша пища.	1	0,5	0,5	Беседа, устный опрос

3	Что нужно есть в разное время года	1	0,5	0,5	Беседа, устный опрос
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	0,5	0,5	Беседа, устный опрос
5	Где и как готовят пищу.	1	0,5	0,5	Беседа, устный опрос
6	Как правильно накрыть стол.	1	0,5	0,5	Беседа, устный опрос
7	Блюда из зерна.	1	0,5	0,5	Беседа, устный опрос
8	Молоко и молочные продукты.	1	0,5	0,5	Беседа, устный опрос
9	Какую пищу можно найти в лесу.	1	0,5	0,5	Беседа, устный опрос
10-11	Как и что можно приготовить из рыбы.	2	1	1	Беседа, устный опрос
12	Дары моря.	1	1		Беседа, устный опрос
13-14	Кулинарное путешествие по России	2	2		Беседа, устный опрос
15	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	1		Беседа, устный опрос
16-17	Как правильно вести себя за столом.	1	2		Беседа, устный опрос
Всего по программе		17	9,5	5,5	

Содержание программы.

1-2 год обучения.

Тема1.(1ч)Если хочешь быть здоров.

Познакомить учащихся с героями программы, выяснить круг представлений ребенка о здоровом образе жизни.

Тема2.(1ч.) Самые полезные продукты.

Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и почему есть их необходимо регулярно; научить детей выбирать самые полезные продукты.

Теория (1ч): беседа, игры

Тема3-4.(2ч.) Удивительные превращения пирожка.

Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания, познакомить с основными правилами гигиены питания.

Теория (1ч.): беседа, игра, вопросы

Практика (1ч.): работа в тетради

Тема5.(1ч) Кто жить умеет по часам.

Сформировать у школьников представление о значении режима дня и важности его соблюдения.

Теория(1ч): беседа, игра

Тема6-7(2ч.) Вместе весело гулять.

Дать представление о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе.

Теория(2ч): беседа, игра

Тема 8 (1ч) Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной

Формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, различных вариантах завтрака.

Теория (0,5ч):беседа, игра

Практика (0,5ч):работа в тетради

Тема 9 (1ч) Плох обед, если хлеба нет.

Формирование представления об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре.

Теория (1ч.): беседа, игры, вопросы

Тема 10-11(2ч) Время есть булочки.

Сформировать представление о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином; познакомить детей со значением молока и молочных продуктов.

Теория (1ч.):беседа, игры, викторина

Практика (1ч): работа в тетради

Тема12(1ч) Пора ужинать.

Формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе.

Теория (1ч.):беседа, игры

Тема13(1ч) На вкус и цвет товарищей нет.

Дать представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд.

Теория (1ч.):беседа, игры

Тема14(1ч) Как утолить жажду.

Сформировать представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.

Теория (1ч.):беседа, игры

Тема15(1ч) Что помогает быть сильным и ловким.

Сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания.

Теория (1ч.):беседа,игры

Тема 16(1ч)Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты.

Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами и значением для организма; познакомить со значением витаминов и минеральных веществ

Теория (1ч.):беседа, игры

Тема17(1ч) Праздник здоровья.

Закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.

Теория (1ч.):беседа, игры

3-4 год обучения

Тема1(1ч) Давайте познакомимся

Обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании»; дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы «Разговор о правильном питании», познакомить с новыми героями программы.

Теория(0,5ч): игра, викторина

Практика(0,5ч): задания в тетради

Тема2(1ч) Из чего состоит наша пища.

Дать детям представление об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами).

Теория(0,5ч): беседа

Практика(0,5ч): задания в тетради

Тема3(1ч) Что нужно есть в разное время года

Сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков; познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа. Перед изучением целесообразно вспомнить с детьми

Теория(0,5ч): беседа, конкурс, игра

Практика(0,5ч): задания в тетради

Тема4(1ч) Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности; расширить представление детей о роли питания и физической активности

Теория(0,5ч): беседа

Практика(0,5ч): задания в тетради

Тема5(1ч) Где и как готовят пищу.

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни — строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы.

Теория(0,5ч): беседа, конкурс, игра

Практика(0,5ч): задания в тетради

Тема6(1ч) Как правильно накрыть стол.

Расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

Теория(0,5ч): беседа, конкурс, игра

Практика(0,5ч): задания в тетради

Тема7(1ч) Блюда из зерна.

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширить представления детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.

Теория(0,5ч): беседа, конкурс, игра

Практика(0,5ч): задания в тетради

Тема8(1ч) Молоко и молочные продукты.

Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; сформировать представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.

Теория(0,5ч): беседа, игра- исследование

Практика(0,5ч): задания в тетради

Тема9(1ч) Какую пищу можно найти в лесу.

Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить детей с флорой края, в котором они живут, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства; дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.

Теория(0,5ч): беседа, игра

Практика(0,5ч): задания в тетради

Тема10-11(2ч) Как и что можно приготовить из рыбы.

расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представления детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу; продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.

Теория(1ч): беседа, конкурс рисунков, конкурс пословиц

Практика(1ч): задания в тетради

Тема12(1ч) Дары моря

Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

Теория(1ч) беседа, викторина

Тема13-14(2ч) Кулинарное путешествие по России.

Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа

Теория(2ч): беседа, конкурс рисунков, игра- проект.

Тема15(1ч) Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

Теория(1ч): конкурс «На необитаемом острове»

Тема16-17(2ч)Как правильно вести себя за столом.

Расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

Теория(2ч): беседа, вопросы

Тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1-2 год обучения Разнообразие питания			5			
1			1	Если хочешь быть здоров.	Беседа	устный опрос
2			1	Самые полезные продукты.	Беседа	устный опрос
3-4			2	Удивительные превращения пирожка.	Беседа	устный опрос
5			1	Кто жить умеет по часам.	Беседа	устный опрос
Гигиена питания и приготовление пищи			4			
6-7			2	Вместе весело гулять.	Беседа	устный опрос
8			1	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	Беседа	устный опрос
9			1	Плох обед, если хлеба нет.	Беседа	устный опрос
Этикет			4			
10-11			2	Время есть булочки.	Беседа	устный опрос
12			1	Пора ужинать.	Беседа	устный опрос
13			1	На вкус и цвет товарищей нет.	Беседа	устный опрос
Рацион питания			3			
14			1	Как утолить жажду.	Беседа	устный опрос
15			1	Что помогает быть сильным и ловким.	Беседа	устный опрос

16			1	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты.	Беседа	устный опрос
Из истории русской кухни			1			
17			1	Праздник здоровья.	Беседа	устный опрос
№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
3-4 год обучения Разнообразие питания			4			
1			1	Давайте познакомимся.	Беседа	устный опрос
2			1	Из чего состоит наша пища.	Беседа	устный опрос
3			1	Что нужно есть в разное время года	Беседа	устный опрос
4			1	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа	устный опрос
Гигиена питания и приготовление пищи			3			
5			1	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Беседа	устный опрос
6			1		Беседа	устный опрос
7			1		Беседа	устный опрос
Этикет			2			
8			1	Как правильно накрыть стол.	Беседа	устный опрос
9			1	Как правильно вести себя за столом.	Беседа	устный опрос
Рацион питания			7			
10-11			2	Блюда из зерна.	Беседа	устный опрос
12			1	Молоко и молочные продукты.	Беседа	устный опрос
13-14			2	Какую пищу можно найти в лесу.	Беседа	устный опрос
15			1	Как и что можно приготовить из рыбы.	Беседа	устный опрос

16			1	Дары моря.	Беседа	устный опрос
Из истории русской кухни			1			
17			1	Кулинарное путешествие по России	Беседа	устный опрос

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недель
Первое полугодие	с 01.09.2022 г. по 30.12.2022 г., 17 учебных недель
Промежуточная аттестация	26.12.2022г.

Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в конце учебного года по итогам реализации программы.
Форма промежуточной аттестации- устный опрос

Материально-техническое обеспечение

Ноутбуки, рабочие тетради « Разговор о правильном питании» и « Две недели в лагере здоровья»

Информационное обеспечение

Дополнительная информация — www.prav-pit.ru

Кадровое обеспечение

Учителя начальных классов

Методические материал

-разработки игр, кроссвордов;
-разработки бесед;;

- лекционный материал для занятий
- компьютерные ресурсы;
- Интернет-сайты.

Оценочные материалы

- беседы, опросы, анкетирование;
- публикация фотографий на сайтах;

Список литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
3. Рабочая тетрадь. Разговор о правильном питании/ М.М. Безруких, Т.А.Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.
4. Рабочая тетрадь. Две недели в лагере здоровья / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.