

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
г. Калининграда гимназия № 32

«Принято» на заседании кафедры Протокол № _1_ от «_26_» _августа 2021 г.	«Согласовано» на заседании НМС МАОУ гимназии № 32 Протокол № _2_ от «_26» _августа 2021 г.
--	---

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности

«Поговорим о правильном питании» 2 «В» класс

Предмет, класс

Направленность: естественно - научная

Количество часов на год: 16

Всего внеделю:1

Уровень; базовый

Составители: Иванова А.И.

г. Калининград

2021 г.

Программа курса внеурочной деятельности «Поговорим о правильном питании»

Направленность программы: естественно - научная. По содержанию является учебно-познавательной; по функциональному предназначению – развивающей; по уровню - базовый; по форме организации – коллективно-групповой; по времени реализации – 1 год, занятия проводятся - 1 час в неделю, 16 часов в год. Программа предназначена для работы с учащимися начальных классов во внеурочной деятельности

Программа разработана с учетом программы воспитания и постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; рабочей программы воспитания МАОУ гимназии № 32.

I. Пояснительная записка

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 «Разговор о правильном питании».

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.

Воспитательными целями реализации программы являются приобретение школьником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни, получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

Программа имеет большую практическую направленность.

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

Реализация программы предполагает решение следующих

образовательных и воспитательных 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 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.

1. . Описание места учебного курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа рассчитана на 16 учебных часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Алгоритм проведения проекта.

1 этап – постановка проблемы. Совместное решение о проведении дела;

2 этап – уточнение направления исследования. Коллективное планирование;.

На данном этапе необходимо уточнить Интернет-ресурсы, которые будут использованы при разработке данного проекта. Будет уточнен алгоритм исследования, определен характер работы – групповой или индивидуальный, уточнены критерии оценки проекта для учащихся.

3 этап – объединение и систематизация собранного материала.

4 этап – выполнение художественно – творческих работ. Применение различных техник и способов, наиболее актуальных и целесообразных.

5 этап – оформление работы. Каждая группа или обучающийся должны представить готовый проект в виде мультимедийной презентации, которая продемонстрирует качество собранного материала, и будет являться базой для систематизации полученных знаний. А также в виде творческих работ и моделей.

6 этап – представление результата работы. В зависимости от объема и поставленных педагогических задач, представление итогов работы может быть проведено или на школьной конференции, или непосредственно на учебном занятии.

7 этап – подведение итогов. Рефлексия.

Возможность развития данной проектной деятельности:

Вариантом данного проекта может быть и исследование на основе Интернет-ресурсов принципов построения архитектурных объектов, выбора используемых материалов, изменение техник, цвета и др. Особенностью проекта может стать его масштабируемость, дополняемость в зависимости от подключения новых проектных групп.

2.Описание учебно-методического комплекта

Литература для учителя:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 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. Ладодо 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
9. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
- 10..Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
- 11.Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных

игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

Литература для учащихся:

1. Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
2. Верзилин. Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254 с
3. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
4. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягоdnика. М., Издательство АСТ, 2001с.

3. Планируемые результаты освоение учебного курса.

Предметные результаты:

обучающиеся должны знать:

- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

обучающиеся должны уметь:

- использовать ранее полученные знания и жизненный опыт;
- решать творческие задачи и задания, используя вариативность;
- применять полученные знания при выполнении творческих проектов;
- работать в группе;
- оценивать свою деятельность и деятельность других.

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД: определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя; проговаривать последовательность действий; учиться высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией; учиться работать по предложенному учителем плану; учиться отличать верно выполненное задание от неверного; учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- 1 приобретение школьником социальных знаний,
- 2 понимание социальной реальности и повседневной жизни;
- 3 приобретение навыков групповой работы

Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста); - слушать и понимать речь других;- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;

-учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

обучающиеся должны знать:

- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им;

обучающиеся должны уметь:

- использовать ранее полученные знания и жизненный опыт;
- решать творческие задачи и задания, используя вариативность;
- применять полученные знания при выполнении творческих проектов;
- работать в группе;
- оценивать свою деятельность и деятельность других.

Личностными результатами ценностное отношение к труду и творчеству, трудолюбие;

- первоначальные навыки трудового творческого сотрудничества со сверстниками, старшими детьми и взрослыми;
- осознание приоритета нравственных основ труда, творчества, создания нового;
- первоначальный опыт участия в различных видах общественно полезной и личностно значимой деятельности;
- потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребёнка видах творческой деятельности;
- мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу ;
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

Ожидаемые результаты освоения учебного курса:

- 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.

Программа «Поговорим о правильном питании» построена в соответствии с **принципами:**

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
 - возрастная адекватность;
 - необходимость и достаточность информации;
 - модульность программы;
 - практическая целесообразность
-
- динамическое развитие и системность;
 - вовлеченность семьи и реализацию программы;
 - культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В отличие от многих других обучающих программ, «Поговорим 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

Прогнозируемые результаты освоения программы

В результате изучения программы «Поговорим о правильном питании» младшие школьники получат представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

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 и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

II. Содержание изучаемого курса

2-ый класс. 16 часов: 1 раз в неделю по 1 часу (каждый вторник в течение полугодия)

Форма организации: 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.

В программе курса не предусмотрено жесткое разделение учебного времени и фиксированного порядка прохождения тем: эту задачу учитель решает сам, сообразуясь с условиями образовательного учреждения и возрастом учащихся.

Правильная подача базовой информации поможет ученикам понять задание и повысить вероятность выполнения ими этого задания.

Методы преподавания (включая формы организации учебных занятий)

Занятия проводятся в соответствии с расписанием полным составом.

Учащиеся получают реальные результаты деятельности в процессе обучения.

Занятия включают лекционную и практическую часть.

Теоретическую и прикладную часть курса (на усмотрение преподавателя) можно изучать параллельно, чтобы сразу же закреплять теоретические вопросы на практике.

В преподавании данного курса используются **методы:**

- информационно-рецептивный;
- проектный метод;
- практические занятия.

III. Тематическое планирование курса «Поговорим о правильном питании»

№п/п	Тематический раздел (общее	Контролируемы	Планируемые образовательные	Кол-
------	----------------------------	---------------	-----------------------------	------

	количество часов)	е элементы содержания	результаты (<i>предметные; метапредметные; личностные (с учетом рабочей программы воспитания)</i>)	во часов на практические работы
1	Если хочешь быть здоров. Кто жить умеет по часам.	опросные листы, тесты, беседы.	Коммуникативные УУД. -слушать и понимать речь других Регулятивные УУД -определять цель деятельности на уроке.	2
2	Разнообразие питания	опросные листы, тесты, беседы.	-умение донести свою позицию до других: оформлять свою устную речь -учить работать по предложенному плану.	2
3	Самые полезные продукты. Удивительные превращения пирожка.	опросные листы, тесты, беседы.	Личностные УУД -участие в игровой деятельности, умение донести свою позицию до других: оформлять свою устную речь -составлять рассказы на основе рисунков -расширение кругозора о питании Познавательные УУД -заинтересовать в развитии своих способностей; -способность добывать новую информацию из различных источников	2
4	Гигиена питания и приготовление пищи. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	Тесты, беседы, демонстрация работ	Личностные. - в ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие простые правила поведения, делать выбор, как поступить; -расширять кругозор о продуктах Познавательные УУД	2
5	Рацион питания. Вместе весело гулять. Как утолить жажду.	Тесты, беседы, демонстрация работ	-заинтересовать в развитии своих способностей; -способность добывать новую информацию из различных источников;	2
6	Плох обед, если хлеба нет. Что помогает быть сильным и ловким.	опросные листы, тесты, беседы.	Регулятивные УУД -определять цель деятельности на уроке; -способность добывать новую информацию из различных источников Коммуникативные УУД.	2
7	Время есть булочки. Овощи ягоды и фрукты – витаминные продукты.	опросные листы, тесты, беседы.	-слушать и понимать речь других	1
8	Пора ужинать. На вкус и цвет товарищей нет.	опросные листы, тесты, беседы.	Коммуникативные УУД. -слушать и понимать речь других Регулятивные УУД	1

9	Из истории русской кухни. Праздник здоровья.	Тесты, беседы, демонстрация работ	-определять цель деятельности на уроке. -умение донести свою позицию до других: оформлять свою устную речь -учить работать по предложенному плану. Личностные УУД -участие в игровой деятельности, умение донести свою позицию до других: оформлять свою устную речь -составлять рассказы на основе рисунков -расширение кругозора Познавательные УУД -заинтересовать в развитии своих способностей; -способность добывать новую информацию из различных источников	2
Итого:				16

Первый уровень результатов «ученик научится»

- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- соблюдать гигиену питания;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

Второй и третий уровни результатов «ученик получит возможность научиться»

- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

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 и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Формы контроля уровня достижений учащихся

- тестирование;
- анкетирование;
- итоговые конференции;
- выставки творческих работ.

Текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения практических заданий.

Для контроля знаний используется и выставка работ.

Усвоение теоретической части курса проверяется с помощью тестов.

Проверкой достигаемых обучающимися; образовательных результатов могут служить:

- устные суждения педагога,
- взаимооценка учащимися работ друг друга или работ, выполненных в группах;
- текущая диагностика и оценка педагогом деятельности обучающегося;
- текущий самоанализ обучающегося;
- публичная защита работ.

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

Критерии оценки результатов обучения:

- удовлетворенность обучающихся, посещающих творческое объединение;
- сформированность деятельности (правильность выполняемых действий; самостоятельность; соблюдение правил техники безопасности);
- сформированность навыков и умений (применимость теоретических знаний при выполнении заданий; сложность и оригинальность);
- творческие отчёты (конференции, выставки творческих работ и проектов).