

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Ежевская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 /В.М. Мехалищева

Протокол № 1 от «30» августа 2023г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор

 /Н.Б. Тукмачёв

Приказ № 110/1 от «31» августа 2023 г.

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Витаминка»***

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст учащихся: 7 - 10 лет.

Срок реализации программы: 1 год (34 часа).

Форма обучения: очная

Автор - составитель:
Главатских Людмила Владимировна
педагог дополнительного
образования

с. Ежево, 2023

Раздел 1.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Витаминка» разработана на основании нормативно – правовых документов.

Направленность программы - социально-гуманитарная.

Уровень программы. Базовый.

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.

Отличительные особенности программы. В отличие от многих других обучающих программ «Витаминка» 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.

Новизна. Новизна программ в том, что организация образовательной деятельности обучающихся строится на основе игровой деятельности.

Педагогическая целесообразность. Игровая деятельность помогает поддерживать интерес в ходе всей деятельности, а также физическую и умственную работоспособность детей, что, в свою очередь, дает положительный оздоровительный эффект, создает условия для формирования мотивации здоровья.

Адресат программы. Возраст обучающихся 7 - 10 лет. На обучение по программе принимаются все желающие, интересующиеся закономерностями функционирования организма человека и принципах здорового образа жизни.

Практическая значимость для целевой группы. Программа направлена на формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и принципах здорового образа жизни.

Преимственность программы. Программа дополняет и расширяет программу учебного предмета «Окружающий мир».

Объем программы. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 34 часа.

Срок освоения программы –1 год обучения.

Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса. Занятия проводятся в разновозрастной группе, являющейся основным составом, а также индивидуально.

Форма обучения: очная

Режим занятий – продолжительность занятий 1 раз в неделю по 40 минут.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель: воспитание у обучающихся культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Задачи:

- формирование и развитие представления обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение обучающимися практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

1.3 Содержание программы.

1.3.1 Учебный план

№	Тема	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Давайте познакомимся.	1			
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье	1			
3	Из чего состоит наша пища.	1			
4	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	1			
5	Энергия пищи.	1			
6	Где и как мы едим.	1		1	
7	Ты - покупатель	1			
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1			
9	Ты готовишь себе и друзьям	1			
10	Как правильно накрыть стол	1		1	
11	Как правильно хранить продукты	1			
12	Кулинарная история	1			
13	Кухни разных народов	1			
14	Кулинарное путешествие по России	1			
15	Необычное кулинарное	1			
16	путешествие	1			
17	Молоко и молочные продукты	1			Тест №1
18	Блюда из зерна	1			
19	Какую пищу можно найти в лесу	1			

20	Мясо и мясные продукты	1			Тест №2
21	Роль пищевых волокон для организма человека.	1			
22	Дары моря	1			
23	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1			
24	Как правильно вести себя за столом	1			
25	Конкурс-игра «Молоко»	1			
26	Конкурс-игра «Рыба»	1			
27	Конкурс-игра «Мясо»	1			
28	Конкурс загадок «Овощи и фрукты».	1			
29	Витамины и минеральные вещества	1			
30	Полезные и вредные продукты	1			
31	Хлеб – всему голова	1		1	Тест №3
32	Национальные блюда удмуртов	1			
33	Салаты. Делаем сами.	1			
34	Итоговое занятие. Игра «Что? Где? Когда?»	1			

1.3.2 Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Давайте познакомимся.

Теория: что значит правильное питание? Любимые блюда и продукты детей. Что вы знаете о вредных продуктах? Знакомство с рабочими тетрадями.

2. Здоровье – это здорово!

Теория: основные понятия о здоровье. Что такое здоровье и что такое нездоровье? Основные понятия: ЗОЖ, привычки, характер, поведение, правильное питание.

3. Из чего состоит наша пища.

Теория: составление рациона на каждый день.

4. Продукты разные нужны, блюда разные важны

Теория: разнообразие продуктов. Белки, жиры, углеводы. Их роль в организме человека.

5. Энергия пищи.

Теория: понятие о калории. Как расходуется энергия, как правильно рассчитать свой рацион питания с учётом возраста и образа жизни.

6. Где и как мы едим.

Теория: какие правила питания необходимо соблюдать, если ты ешь не дома.

7. Ты – покупатель.

Теория: какие правила необходимо соблюдать, когда ты делаешь покупку в магазине.

8. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Теория: что значит разнообразное питание. Значение белков для растущего организма. Суточный рацион питания.

Практика: составление «Пирамиды питания».

9. Ты готовишь себе и друзьям.

Теория: как правильно хранить продукты, готовить вкусные и полезные блюда.

10. Как правильно накрыть стол.

Теория: как правильно и красиво сервировать стол и как правильно вести себя во время еды.

11. Как правильно хранить продукты.

Теория: чтобы еда была вкусной и полезной, продукты нужно не только правильно выбирать, но и правильно хранить.

12. Кулинарная история.

Теория: как питались наши далёкие предки, что ели и как готовили.

13. Кухни разных народов.

Теория: кулинарные традиции и обычаи в разных странах, почему отличаются народные кухни.

14. Кулинарное путешествие по России.

Теория: кулинарные обычаи и традиции, существующие в нашей стране.

15 – 16. Необычное кулинарное путешествие.

Теория: как питались в Древнем Египте, в Древней Греции и Риме, в Средневековье.

17. Молоко и молочные продукты.

Теория: молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного рациона растущего организма, ассортимент молочных продуктов и их свойства.

Практика: тест № 1. Молоко и молочные продукты.

18. Блюда из зерна.

Теория: полезность продуктов, получаемых из зерна, их многообразие, необходимость их включения в ежедневный рацион.

19. Какую пищу можно найти в лесу.

Теория: дикорастущие растения как источник полезных веществ, возможность включения их в рацион питания.

Практика: правила поведения в лесу, позволяющих избежать ситуаций, опасных для жизни.

20. Мясо и мясные продукты.

Теория: мясо и мясные продукты как обязательный компонент ежедневного рациона, ассортимент мясных продуктов, блюд и их свойства.

Практика: тест № 2. Мясо, мясные продукты.

21. Роль пищевых волокон для организма человека.

Теория: в каких продуктах содержатся пищевые волокна и для чего они нужны для нашего организма.

22. Дары моря.

Теория: морепродукты, многообразие блюд, приготовленных из них, их польза.

23. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Практика: игра-конкурс юных поваров.

24. Как правильно вести себя за столом.

Практика: правила этикета.

25. Конкурс –игра «Молоко»

Практика: творческие работы детей на тему «Молоко», загадки, кроссворды и т.п.

26. Конкурс-игра «Рыба»

Практика: занимательный материал, игры, конкурсы по теме.

27. Конкурс-игра «Мясо».

Практика: занимательный материал, игры, конкурсы по теме.

28. Конкурс загадок «Овощи и фрукты»

Практика: конкурс загадок.

29. Витамины и минеральные вещества.

Теория: источники витаминов и минеральных веществ.

30. Полезные и вредные продукты.

Теория: понятие о полезных и вредных продуктах.

31. Хлеб – всему голова.

Теория: Значение хлеба в жизни человека; ассортимент хлебобулочных изделий.

Практика: тест № 3. Зерновые продукты.

32. Национальные блюда удмуртов.

Практика: исследовательская работа, проводимая в своей семье: какие блюда ели прабабушки и прадедушки.

33. Салаты. Делаем сами.

Теория: виды салатов.

Практика: приготовление самых простых салатов.

34. Итоговое занятие. Игра «Что? Где? Когда?»

Практика: систематизация знаний. Обобщающая игра по всем пройденным темам.

1.4 Планируемые результаты реализации программы.

Обучающиеся, освоившие программу «Витаминка», приобретают следующие личностные, метапредметные и предметные результаты:

Личностные:

- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Оценка личностных результатов в текущем образовательном процессе проводится на основе наблюдения и оценочного листа личностного развития учащихся.

Метапредметные:

- умение организовать свою работу;
- способность к самостоятельному поиску и анализу информации;
- умение эффективного общения;
- умение работать в коллективе, сотрудничать.

Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел 2.

Комплекс организационно - педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график.

Режим организаций занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

1. Начало учебного года - 1 сентября 2023 года
2. Окончание учебного года 25 мая 2024 года.
3. Продолжительность учебной недели — 6 дней.
4. Начало занятий: в соответствии с расписанием занятий.

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объём учебных часов	Режим работы
1	1	34	34	34	1 раз в неделю, по 1 часу в день.

2.2 Условия реализации программы.

- **кадровые условия** : руководитель кружка – Главатских Л.В. Имеет высшее педагогическое образование по специальности «Филология», 1 категорию.

-**материально-технические условия.**

Площадь кабинета 42 м²

Перечень материального оборудования

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Стол ученический	9
2	Стол учительский	1
3	Стул ученический	18
5	Шкаф книжный	2
7	Карниз	2
8	Шторы	2
9	Доска классная	1

-**информационные ресурсы.**

Серия мультфильмов «Азбука здоровья. Смешарики»

Мультфильм «Богатырская каша»

2.3 Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы.

Оценочный лист развития личностных результатов учащихся

Ф.И.О.	Личностные свойства и качества		
	Уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
	1 2 3	1 2 3	1 2 3

Инструкция: опросник является вариантом экспертной оценки, заполняется педагогом на каждого ребенка. Необходимо отметить степень выраженности каждого качества, с помощью трехбальной оценки, где: 1 – качество отсутствует у ребенка, 2 – выражено слабо и проявляется редко, 3 – выражено сильно и проявляется часто. Нужную цифру обвести в каждой графе.

Оценочный лист развития метапредметных результатов учащихся

Ф.И.О.	Метапредметные компетенции			
	регулятивные универсальные учебные действия	коммуникативные универсальные учебные действия		
Умение организовать свою работу	Способность к самостоятельному поиску и анализу информации	Умение эффективного общения	Умение работать в коллективе, сотрудничать	
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

Инструкция: опросник является вариантом экспертной оценки, заполняется педагогом на каждого ребенка. Необходимо отметить степень выраженности каждого качества, с помощью трехбальной оценки, где: 1 – качество отсутствует у ребенка, 2 – выражено слабо и проявляется редко, 3 – выражено сильно и проявляется часто. Нужную цифру обвести в каждой графе.

Формы аттестации/контроля. Во время занятий применяется промежуточный контроль. Промежуточная аттестация проводится в форме тестов. По итогам промежуточной аттестации выставляется оценка по трехуровневой системе учета успеваемости в ведомости учета знаний учащихся (низкий, средний, высокий).

- низкий (учащийся сумел овладеть менее чем половиной знаний, умений и навыков предусмотренных программой);
- средний (учащийся овладел примерно половиной, предусмотренных программой знаний, умений и навыков);
- высокий (учащийся овладел большей частью или всем объемом знаний, умений и навыков, предусмотренных программой).

2.3.1 Контрольно-измерительные материалы

Оценочные материалы.

Тест № 1. Молоко и молочные продукты.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. От какого животного человек **не** получает молока?

- а) коровы б) козы в) свиньи

А 2. Кумыс – кисломолочный продукт, получаемый из молока

- а) коровы б) козы в) лошади

А 3. Назовите молочнокислые продукты

- а) ряженка и творог
б) коровье молоко
в) козье молоко

В 1. Установите правильную последовательность приготовления творога

1. вскипятить молоко
2. выложить на тарелку
3. добавить закваску
4. откинуть на сито
5. поставить в теплое место

С 1. Почему кефир полезен для работы желудочно-кишечного тракта?

Тест № 2. Мясо, мясные продукты.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

- А 1. Мясо каких животных **не** употребляют в пищу люди в России

- а) овцы б) коровы в) обезьян

А 2. К мясопродуктам **не** относятся

- а) колбаса и сосиски б) ветчина и окорок
в) творог и сметана

А 3. Мясные блюда желателно кушать

- а) в первой половине дня б) во второй половине дня в) ближе к ночи

В 1. Распределите разные виды мяса в порядке увеличения срока годности

- а) свежее б) замороженное в) соленое

С 1. Каким образом полезнее всего приготовить мясо?

Тест № 3. Зерновые продукты.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

А 1. Какие растения нужны для выпечки хлеба?

- а) рожь, пшеница б) рис, ячмень в) овес, пшено

А 2. Какие вы знаете хлебопродукты?

- а) баранки б) творог в) сметана

А 3. Из какого растения получают гречневую крупу?

- а) просо б) гречиха в) ячмень

А 4. Из какого растения изготавливают манную крупу?

- а) рожь б) овес в) пшеница

А 5. Пшено получают из

- а) проса б) риса в) пшеницы

В 1. Зачем вам нужно есть хлеб?

- а) хлеб содержит вещества, способствующие росту и развитию организма
б) чтобы утолить голод в) чтобы разнообразить пищу

2.4 Методические материалы.

Методические особенности организации образовательного процесса. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала и при выполнении творческих работ. Этому способствуют совместные обсуждения технологии выполнения заданий, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, конкурсы.

Методы обучения и воспитания. объяснительно-иллюстративный (рассказ, беседа, объяснение, наблюдение, демонстрация иллюстраций, слайдов, репродукций, презентаций, изделий.)

- репродуктивный (выполнение действий на занятиях на уровне подражания, тренировочные упражнения по образцам, выполнение практических заданий.)

Педагогические технологии. Игровая деятельность.

Дидактические материалы. На занятиях используется дидактический материал: наглядные пособия, схемы, таблицы, мультфильмы, альбом для рисования или плотные листы бумаги, для выполнения зарисовок и эскизов; мел, клей ПВА, краски, кисти, карандаши.

2.5 Рабочая программа воспитания.

1. Характеристика объединения «Витаминка»

Деятельность объединения «Витаминка» имеет социальную- гуманитарную направленность.

Количество обучающихся объединения «Витаминка» составляет 6 человек. Из них мальчиков – 4, девочек – 2.

Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 7 до 10 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

2. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

Результат воспитания: - проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания; - овладение установками, нормами и правилами здорового питания; - готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания; - умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

3. Работа с коллективом обучающихся

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к своему здоровью, к своему населённому пункту.

4. Работа с родителями

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)
- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность кружкового объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года)
- Оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

2.5.1 Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1	Проведение бесед о нормах поведения в школе, внешнем виде, о форме.	Формирование у обучающихся установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе.	Сентябрь
2	Участие в мероприятиях, посвящённых Празднику Осени.	Развитие у обучающихся творческих способностей, навыков общения.	Сентябрь
3	Участие в мероприятиях, посвящённых Всемирному дню отказа от курения.	Формирование у обучающихся установки на здоровый образ жизни.	Ноябрь
4	Участие в мероприятиях, посвящённых Празднику новогодней елки.	Информирование обучающихся о народных традициях, связанных 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.	Декабрь
5	Участие в мероприятиях Декады здоровья.	Формирование у обучающихся установки на здоровый образ жизни.	Февраль
6	Участие в мероприятиях, приуроченных к 8 марта.	Развитие творческих способностей и кругозора обучающихся, их интересов и познавательной деятельности.	Март

2.6 Список литературы

2.6.1 Литература для педагога:

1. Безруких, М.М. и др. Методическое пособие для учителя «Разговор о здоровье и правильном питании» / М.М. Безруких - Москва, Nestle, 2019 - ISBN 978-5-373-06039-4

2.6.2 Литература для обучающихся:

1. Безруких, М.М. и др. Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании» / М.М. Безруких - Москва, Nestle, 2019 – ISBN 978-5-00111-504-5