

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №38
с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрено и принято
на заседании
Педагогического совета
протокол № 8
от 29 августа 2019г.

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №38»
Е.В. Васильева
Приказ №105-р от 29 августа 2019



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Культура питания»

(направление: спортивно-оздоровительное)

Возраст обучающихся: 11-12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Данилова Т.А.,
заместитель директора
по воспитательной работе

Барнаул, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Культура питания» ориентирована на учащихся 5-6-х классов.

Информация, предоставляемая учащимся, направлена на развитие и углубление уже изученного ими ранее. Однако работа программы в основной школе требует и определенных изменений в организации воспитательной работы — использования новых подходов и методов. Воспитанники становятся старше и самостоятельнее, они активно осваивают окружающий мир и получают много новой информации, поэтому изучение «Культуры питания» базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания. В процессе реализации данной программы школьники самостоятельно выстраивают свою формулу правильного питания, помогающую им сохранить и укрепить здоровье.

В основной школе возрастают учебная нагрузка и занятость учащихся. Где найти время для того, чтобы формировать культуру питания? Рекомендуются использовать имеющийся у каждого педагога временной ресурс — внеурочную деятельность.

Цель программы «Культура питания» - формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи программы:

- Развития представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- Расширения знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.
- Развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
- Развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- Развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа
- Пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
- Развития творческих способностей, кругозора подростков, их интереса к познавательной деятельности.
- Развития коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- Просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Содержание рабочей программы «Культура питания» отвечает следующим

принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям младших подростков;
- практическая целесообразность - содержание отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации первого и второго модулей программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность - в содержании учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность - предлагаемые формы реализации программы не требуют использования дополнительных материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации.

Объём программы: количество часов в неделю — 1 час, в год — 35 часов

Формы представления результатов:

- участие в конкурсах, посвященных проблеме здорового питания,
- защита творческих и исследовательских проектов.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы:

- полученные знания позволят подросткам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- подростки смогут оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни подростки научатся самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- подростки получают дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
- подростки получают дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Учащийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.
- слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, понимать точку зрения другого;
- слушать собеседника, кратко излагать сказанное им в процессе обсуждения темы, проблемы;
- признавать возможность существования разных точек зрения и права каждого иметь свою.

Регулятивные УУД

Учащийся научится: принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Коммуникативные УУД

Учащийся научится:

- осознавать качества необходимые для учащегося средней школы;
- оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;
- объяснять значение эффективного общения, взаимопонимания в жизни человека, общества;
- осознавать важность соблюдения правил речевого этикета как выражения доброго, уважительного отношения к другим людям;
- адаптироваться применительно к ситуации общения, строить своё высказывание в зависимости от условий взаимодействия;
- учитывать интересы других людей при общении, проявлять эмоциональную отзывчивость и доброжелательность в спорных ситуациях;
- осознавать ответственность за своё речевое поведение; -анализировать свои речевые привычки, избавляться от плохих привычек;
- осознавать значимость активной гражданской и социальной деятельности.

Реализация рабочей программы курса предполагает:

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носит преимущественно интерактивный характер, направленный на активное вовлечение подростков в работу по программе, стимулирование их интереса к изучаемым темам, освоение ценностных нормативов и навыков.

Очень важно, чтобы в реализации программы принимали участие родители. Эффективность формирования основ культуры питания в большей степени будет определяться тем, насколько определяемые программой нормы и ценности находят отклик в семьях учащихся.

Методы реализации

Учитывая возрастные особенности школьников-подростков - их стремление к самостоятельности, самореализации, при работе программы могут быть использованы следующие методы:

Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях.

Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат.

Образно-ролевые игры позволяют активизированный конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору.

Проектная деятельность основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи. Дискуссия, обсуждение. Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т.п.

Методы обучения применяемые на занятиях с обучающимися

с особыми возможностями здоровья

Для ребенка с ограниченными возможностями школа является одним из важных факторов социализации. Эффективность достигается за счет индивидуализации обучения. В зависимости от успехов ученика применяется гибкая, индивидуальная методика обучения, предлагаются дополнительные, ориентированные на ученика блоки учебных материалов, ссылки на информационные ресурсы. Поэтому приоритетом в работе с такими детьми является индивидуальный подход, с учетом специфики здоровья каждого ребенка (**на основании заключений ПМПК**), на протяжении всех этапов занятия (разъяснение нового материала, выполнение заданий).

Гибкие методы обучения детей с ОВЗ формируют познавательный интерес и творческое мышление, высокий уровень активности, умение находить оптимальные решения, предсказывать результат. Активные методы обучения являются универсальным средством личностного развития ребенка.

Методы по организации познавательной деятельности, уровня активности учащихся:

- объяснительно-иллюстративный (информационно- рецептивный);
- репродуктивный;

- частично поисковый (эвристический);
- проблемное изложение;
- исследовательский.

Методы по организации и осуществлению учебно-познавательной деятельности:

- словесные (рассказ, лекция, семинар, беседа); наглядные (иллюстрация, демонстрация и др.);
- практические (упражнения, лабораторные опыты, трудовые действия и др.);
- репродуктивные и проблемно-поисковые (от частного к общему, от общего к частному)
- методы самостоятельной работы и работы под руководством преподавателя;

Наиболее приемлемые методы в работе с учащимися, имеющими ОВЗ:

- объяснительно – иллюстративный;
- репродуктивный;
- частично поисковый;
- коммуникативный;
- информационно – коммуникационный;
- методы контроля;
- самоконтроля и взаимоконтроля.

Активные методы обучения:

-игровая форма организации деятельности обучающихся для достижения образовательных целей.

-игры соревновательного характера

-рефлексия (самоанализ деятельности и ее результатов, рефлексия настроения и эмоционального состояния; рефлексия содержания учебного материала (её можно использовать, чтобы выяснить, как учащиеся осознали содержание пройденного материала); рефлексия деятельности (ученик должен не только осознать содержание материала, но и осмыслить способы и приёмы своей работы, уметь выбрать наиболее рациональные)).

Приемы обучения, используемые на внеурочных занятиях с обучающимися с особыми возможностями здоровья

Для активизации деятельности обучающихся с ОВЗ можно использовать следующие активные приёмы обучения:

- Использование сигнальных карточек при выполнении заданий
- Использование вставок на доску
- Узелки на память (закрепления, подведения итогов; в ходе изучения материала для оказания помощи при выполнении заданий).
- Восприятие материала на определённом этапе занятия с закрытыми глазами используется для развития слухового восприятия, внимания и памяти; переключения эмоционального состояния детей в ходе занятия; для настроя детей на занятие после активной деятельности (после урока физкультуры), после выполнения задания повышенной трудности и т. д.
- Использование презентаций-офтальмотренажёров.
- Использование картинного материала для смены вида деятельности в ходе занятия, развития зрительного восприятия, внимания и памяти, активизации словарного запаса, развития связной речи.

Средства активизации необходимо использовать в системе, которая, объединив должным образом подобранные содержание, методы и формы организации обучения, позволит стимулировать различные компоненты учебной и коррекционно-развивающей деятельности у обучающихся с ОВЗ.

Таким образом, применение активных методов и приёмов обучения повышает познавательную активность учащихся, развивает их творческие способности, активно вовлекает обучающихся в образовательный процесс, стимулирует самостоятельную деятельность учащихся, что в равной мере относится и к детям с ОВЗ.

Общие принципы и правила коррекционной работы с обучающимися ОВЗ:

1. Индивидуальный подход к каждому ученику.
2. Предотвращение наступления утомления, используя для этого разнообразные средства (чередование умственной и практической деятельности, преподнесение материала небольшими дозами, использование интересного и красочного дидактического материала и средств наглядности).
3. Использование методов, активизирующих познавательную деятельность учащихся, развивающих их устную и письменную речь и формирующих необходимые учебные навыки.

4. Проявление педагогического такта. Постоянное поощрение за малейшие успехи, своевременная и тактическая помощь каждому ребёнку, развитие в нём веры в собственные силы и возможности.

Эффективными приемами коррекционного воздействия на эмоциональную и познавательную сферу детей с отклонениями в развитии являются:

- игровые ситуации;
- дидактические игры, которые связаны с поиском видовых и родовых признаков предметов;
- игровые тренинги, способствующие развитию умения общаться с другими;
- психогимнастика и релаксация, позволяющие снять мышечные спазмы и зажимы, особенно в области лица и кистей рук.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Значение здорового образа жизни. Культура питания как составляющая культуры здоровья.

Продукты разные нужны, продукты разные важны.

Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания.

Режим питания. Регулярность питания как одно из условий рационального питания.

Энергия пищи *Пища как источник энергии для организма. Адекватность рациона питания образу жизни человека.*

Где и как мы едим.

Гигиена питания.

Ты - покупатель.

Потребительская культура.

Ты готовишь себе и друзьям.

Кулинария, сервировка, этикет, техника безопасности при работе на кухне.

Кухни разных народов.

Традиции и обычаи питания в разных странах.

Кулинарная история. Как питались на Руси и в России. Необычное кулинарное путешествие.

История и культура питания.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

5 класс

№	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Из чего состоит наша пища	1	1	
2	Игра «Составим меню любимых сказочных героев»	1		1
3-4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2		2
2-6	Игра-презентация «Спортивный стол»	2		2
7	Где и как готовят пищу школьникам?	1	1	
8-9	Конкурс на лучшее школьное меню	2		2
10	Роль зерновых культур в питании человека	1	1	
11	Конкурс «Венок из пословиц»	1		1
12	Игра-конкурс «Лучший пекарь»			1
13-14	Молоко и молочные продукты как источник жизненно важных веществ	2	1	1
15	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1		1
16	Сыр и его удивительные свойства. История сыра	1	1	

17	Что можно есть в походе?	1	1	
18	Лесные ягоды - польза или вред?	1		1
19	Осторожно - грибы!	1		1
20-21	Игра «Походная математика»	2		2
22	Вода в природе и в пищевом рационе человека.	1	1	
23	Конкурс плакатов «Береги воду»	1		1
24	Конкурс кроссвордов по теме.	1		1
25	Что и как можно приготовить из рыбы	1		1
26	Конкурс плакатов «В подводном царстве»	1		1
27	Дары моря - источник йода.	1		1
28	Викторина «В гостях у Нептуна»	1		1
29-30	Экскурсия в магазин: «Продукты-источники йода»	2		2
31-32	Кулинарное путешествие по России	2		2
33-34-35	Проект «Самый вкусный маршрут»	3		2
		35		
		ИТОГО	7	26

6 класс

№	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Здоровье - это здорово.	7		
1-2.	Здоровье - это здорово.		2	
3-4.	Я и мое здоровье.		2	
5-6-7.	Мини-проект «Правильное питание и здоровье»			3
II	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	12		
8-9	Продукты разные нужны, продукты разные важны.		2	
10-11	Белки. Их ценность.		2	
12.	Жиры. Их роль в рационе питания человека.		1	
13.	Углеводы. Их роль в рационе питания человека.		1	
14-15.	Продукты разные нужны, блюда разные важны.		2	
16-17.	О витаминах и минеральных веществах.		2	
18-19.	Анализ рациона питания		2	
III	Режим питания	4		
20-21.	Режим питания.		2	
22-23.	Мой режим питания		2	
IV	Энергия пищи	2		
24-25.	Энергия пищи		2	
V	Где и как мы едим	6		
26-27.	Где и как мы едим		2	
28-29.	Мы не дружим с сухомыткой.		2	
30-31.	Рацион питания путешественника.		1	1
VI	Ты покупатель	4		
32-33.	Ты покупатель.		1	1
34-35	Где можно сделать покупку		2	
		35	30	5

Учебно - методическое обеспечение реализации программы:

1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Асатиани В. С. Химия нашего организма. М., 1969. 300 с.
3. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
4. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М.: Издательство АСТ, 2001. 220 с.
5. Ладодо К. С. Питание здорового и больного ребенка. М., 1995. 190 с.
6. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. СПб, 1998. 260 с.
7. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Новосибирск, 1999. 450 с.
8. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
9. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь. М., 2000. 500 с.

10. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. , М., 2000. 350 с.
11. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры. М., 2004.
12. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. М., 2004.
13. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. М., 2004.
14. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей. М., 2005.
15. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск: Беларусь. 1994. 350 с.
16. Рыбы СССР. М., 1969, 400 с.
17. Справочник по детской диетике. М., 1977. 340 с.
18. Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова: Медицина. 2002, 549 с.
19. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. М., 1986. 287 с.
20. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.