

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Первомайская средняя общеобразовательная школа»
Первомайского района Тамбовской области

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению методическим советом
школы

Протокол № 8 от 15.06.2023г.



Утверждаю

Директор МБОУ "Первомайская средняя
общеобразовательная школа"

Л.А.Груздева

Приказ № 108/1 от 16.06.2023 г.

Рабочая программа
по учебному курсу внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

для 1-4 классов

на 2023-2024 уч. год

Составитель: Щенева О.И.,
учитель начальных классов

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по курсу «Разговор о правильном питании» для 1-4 классов создана на основе авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования и направлена на достижение планируемых результатов, обеспечивающих развитие личности младших школьников, их мотивации к познанию, приобщение к общечеловеческим ценностям.

Цель программы - формирование у обучающихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,
- воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы.

Актуальность программы «Разговор о правильном питании»

Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным. От того, как человек питается, зависят его здоровье, настроение, трудоспособность. Умение питаться предполагает разумное, умеренное и

своевременное питание, то есть культуру питания. И этой очень непростой науке – культуре питания – необходимо учиться, учиться смолоду, пока человек ещё не приобрёл болезней от неумеренного питания. Питание в школе выполняет оздоровительную роль и приучает детей к строгому режиму, закрепляя гигиенические навыки рационального приёма пищи. Школьникам необходимо прививать навыки культурной еды, правильного поведения за столом.

В последнее время в обществе остро встает проблема снижения уровня показателей здоровья детей и подростков. Реализация программы «Разговор о правильном питании» способствует воспитанию у учащихся культуры здорового питания.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Формы работы:

Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

Описание места курса в учебном плане

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности.

1 класс – 7 ч в год по 30 минут (1 раз в месяц)

2 -4 классы – 9 занятий по 40 мин (1 раз в месяц)

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе: оформление выставок работ учащихся в классе, школе; оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание».

Планируемые результаты курса

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

— активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентирование в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

Обучающийся получит возможность для формирования:

— 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.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Обучающийся получит возможность для формирования:

— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

— 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;

Обучающийся получит возможность для формирования:

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки личностных ориентиров 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.

Предполагаемые результаты 1-го года обучения

Учащиеся должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения учащиеся должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

Примерная тематика родительских собраний: «Правильное питание – залог здоровья» «Здоровая пища для всей семьи». «Учите детей быть здоровыми». «Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым». «Формирование здорового образа жизни младших школьников». «Режим питания школьника». «Основные принципы здорового питания школьников». «Рецепты правильного питания для детей». «Вредные для здоровья продукты питания». «При ослаблении организма принимайте витамины».

Содержание программы курса

Программа каждого класса состоит из 4-х разделов:

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Разнообразие питания	1	1	1	1
2	Гигиена питания и приготовление пищи	1	2	2	2
3	Этикет	1	1	1	1
4	Рацион питания	4	4	4	4
	Итого	7	9	9	34

1 класс

Разнообразие питания (1 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время.

Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (1 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки.

Этикет (1 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.

На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (4 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

2 класс

Разнообразие питания (1 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время.

Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (2 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки.

Этикет (1 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.

На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (4 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Разнообразие питания.	1		
1.1	Разнообразие питания. Самые полезные продукты	1		
2	Гигиена питания и приготовление пищи	1		

2.1	Правила питания.	1		
3	<i>Этикет</i>	1		
3.1	Правила поведения в столовой. Как правильно есть.	1		
4	<i>Рацион питания</i>	4		
4.1	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	1		
4.2		1		
4.3	Секреты обеда. Составление меню обеда.	1		
4.4	Пора ужинать. Составление меню для ужина.	1		

**Календарно-тематическое планирование кружка
«Разговор о правильном питании» 2-й год обучения.**

	Тема	Формы организации занятий	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие	Беседа, просмотр презентации	04.09	
2	Давайте познакомимся!	инсценирование,	11.09	
3	Из чего состоит наша пища	выполнение теста, рисунков, фотографий	18.09	
4	Дневник здоровья. Пищевая тарелка	просмотр презентации	25.09	
5	Что нужно есть в разное время года	выполнение теста, рисунков	02.10	
6	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	просмотр презентации	09.10	
7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	выполнение теста, рисунков, фотографий	16.10	
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа, просмотр презентации	23.10	

9	«Пищевая тарелка спортсмена»	выполнение теста, рисунков, фотографий	06.11	
10	Где и как готовят пищу	просмотр презентации	13.11	
11	Где и как готовят пищу	выполнение теста, рисунков, фотографий	20.11	
12	Где и как готовят пищу	выполнение рисунков, фотографий	27.11	
13	Как правильно накрыть стол	Беседа, просмотр презентации	04.12	
14	Как правильно накрыть стол (практикум)	Игра	11.12	
15	Молоко и молочные продукты	просмотр презентации	18.12	
16	Молоко и молочные продукты	выполнение теста, рисунков, фотографий	25.12	
17	Кто работает на ферме	просмотр презентации	15.01	
18	Блюда из зерна	просмотр презентации	22.01	
19	Блюда из зерна	выполнение теста, рисунков	29.01	
20	Блюда из зерна	выполнение теста, рисунков	05.02	
21	Какую пищу можно найти в лесу.	просмотр презентации	12.02	
22	Какую пищу можно найти в лесу.	выполнение теста, рисунков, фотографий	19.02	
23	Экскурсия в лес.	Прогулка	26.02	
24	Что и как приготовить из рыбы	просмотр презентации	04.03	
25	Что и как приготовить из рыбы	выполнение теста, рисунков, фотографий	11.03	
26	Дары моря	просмотр презентации	18.03	
27	Дары моря	выполнение теста, рисунков, фотографий	01.04	
28	Кулинарное путешествие по России	просмотр презентации	08.04	

29	Кулинарное путешествие по России	выполнение теста, рисунков, фотографий. Игра	15.04	
30	Кулинарное путешествие по России	просмотр презентации	22.04	
31	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	просмотр презентации	29.04	
32	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	выполнение теста, рисунков, фотографий	06.05	
33	Как правильно вести себя за столом	просмотр презентации	13.05	
34	Как правильно вести себя за столом	выполнение теста, рисунков, фотографий	20.05	

Всего - 34 часа, 13 часов – теория, 21 час – практика.

**Календарно-тематическое планирование кружка
«Разговор о правильном питании» 3-й год обучения**

№ п/п	Тема	Форма организации занятий	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие		05.09	
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. Цветик-семицветик.	Беседа, просмотр презентации	12.09	
3	От каких факторов зависит здоровье?	просмотр презентации	19.09	
4	Черты характера и здоровье	беседа	26.09	
5	Привычки и здоровье	просмотр презентации	03.10	
6	Мой ЗОЖ	просмотр презентации	10.10	
7	Мой ЗОЖ	Проект «Мой режим дня»	17.10	
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания».	просмотр презентации	24.10	

9	Рациональное, сбалансированное питание.	просмотр презентации	07.11	
10	«Белковый круг»	просмотр презентации	14.11	
11	«Жировой круг»	просмотр презентации	21.11	
12	Мой рацион питания «Минеральный круг»	просмотр презентации	28.11	
13	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников.	проект	05.12	
14	Режим питания. «Пищевая тарелка»	Проект «Моя пищевая тарелка»	12.12	
15	Витамины и минеральные вещества	просмотр презентации	19.12	
16	Витамины и минеральные вещества	выполнение теста, рисунков	26.12	
17	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	просмотр презентации	09.01	
18	Энергия пищи. Источники «строительного материала».	просмотр презентации	16.01	
19	Энергия пищи. Источники «строительного материала».	выполнение теста, рисунков, фотографий	23.01	
20	Игра «Что? Где? Когда?»	Игра	30.01	
21	Роль пищевых волокон на организм человека	просмотр презентации	06.02	
22	Роль пищевых волокон на организм человека	выполнение теста, рисунков, фотографий	13.02	
23	Где и как мы едим	просмотр презентации	20.02	
24	Где и как мы едим	выполнение теста, рисунков, фотографий	27.02	
25	«Фастфуды»	беседа, просмотр презентации	05.03	

26	Где и как мы едим. Правила гигиены	просмотр презентации	12.03	
27	Где и как мы едим. Правила гигиены	выполнение теста, рисунков	19.03	
28	Меню для похода.	просмотр презентации	02.04	
29	Меню для похода.		09.04	
30	Ты - покупатель	беседа, просмотр презентации	16.04	
31	Срок хранения продуктов		23.04	
32	Пищевые отравления, их предупреждение	беседа, просмотр презентации	30.04	
33	Ты – покупатель. Права потребителя.	беседа, просмотр презентации	07.05	
34	Ты – покупатель. Правила вежливости	выполнение теста, рисунков, фотографий	14.05	

Всего – 34 часа, 13 – теория, 21 - практика

**Календарно – тематическое планирование кружка
«Разговор о правильном питании» 4-й год обучения**

№ п/п	Тема	Форма организации занятий	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие. Ты готовишь себе и друзьям.	беседа, просмотр презентации	04.09	
2	Бытовые приборы для кухни.	беседа, просмотр презентации	11.09	
3	У печи галок не считают.	беседа, просмотр презентации	18.09	
4	У печи галок не считают.	выполнение теста, рисунков, фотографий	25.09	
5	Помогаем взрослым на кухне.	беседа, просмотр презентации	02.10	

6	Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками.	Проект «Любимое блюдо»	09.10	
7	Салаты.	проект	16.10	
8	Ты готовишь себе и друзьям.	беседа, просмотр презентации	23.10	
9	Блюдо своими руками.		06.11	
10	Кухни разных народов.	беседа, просмотр презентации	13.11	
11	Традиционные блюда Болгарии и Исландии.	беседа, просмотр презентации	20.11	
12	Традиционные блюда Японии и Норвегии	беседа, просмотр презентации	27.11	
13	Традиционные блюда Крайнего Севера	беседа, просмотр презентации	04.12	
14	Традиционные блюда России	беседа, просмотр презентации	11.12	
15	Традиционные блюда Кавказа	беседа, просмотр презентации	18.12	
16	Традиционные блюда Кубани	беседа, просмотр презентации	25.12	
17	«Календарь кулинарных праздников»	беседа, просмотр презентации	15.01	
18	Кухни разных народов, праздники.	беседа, просмотр презентации	22.01	
19	Кулинарная история. Как питались наши предки?	беседа, просмотр презентации	29.01	
20	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьников.	беседа, просмотр презентации	05.02	
21	Кулинарные традиции Древнего Египта	беседа, просмотр презентации	12.02	
22	Кулинарные традиции Древней Греции	беседа, просмотр презентации	19.02	

23	Кулинарные традиции Древнего Рима	беседа, презентация	просмотр	26.02	
24	Правила гостеприимства средневековья	беседа, презентация	просмотр	04.03	
25	Как питались на Руси	беседа, презентация	просмотр	11.03	
26	Традиционные напитки на Руси	беседа, презентация	просмотр	18.03	
27	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов.	беседа, презентация	просмотр	01.04	
28	«Мелодии, посвящённые каше».	беседа, презентация	просмотр	08.04	
29	«Продукты танцуют».	беседа, презентация	просмотр	15.04	
30	Составляем формулу правильного питания. «Формула правильного питания»	проект		22.04	
31	Составляем формулу правильного питания. «Формула правильного питания»	Защита проектов		29.04	
32	Сахар, его польза и вред.	беседа, презентация	просмотр	06.05	
33	Путешествие по «Аппетитной стране»	беседа, презентация	просмотр	13.05	
34	Путешествие по «Аппетитной стране». Подведение итогов.	Представление сообщений		20.05	

ЛИТЕРАТУРА

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.