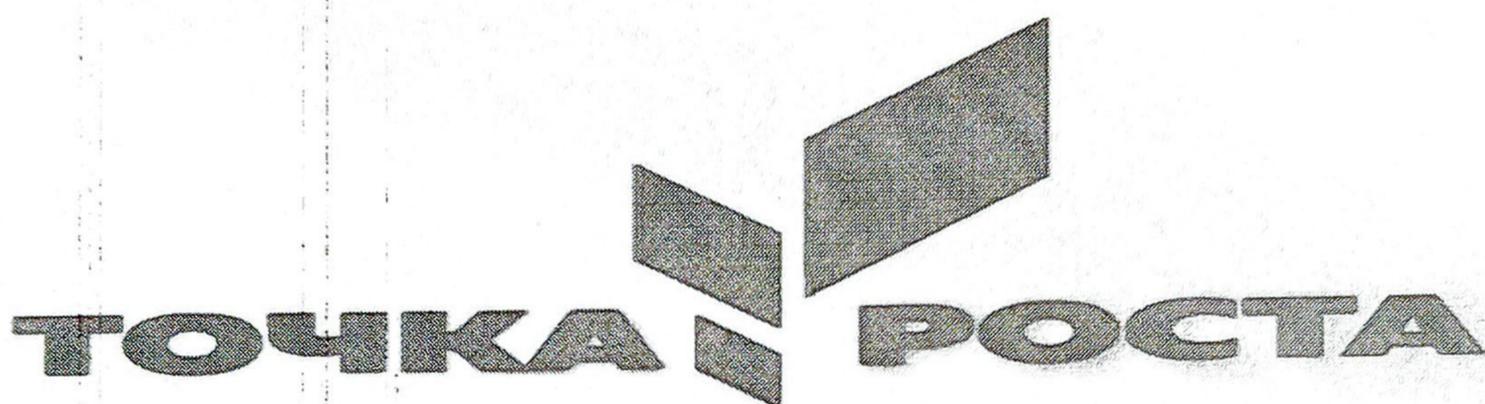


Министерство образования и науки Российской Федерации
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Веселоярская средняя общеобразовательная школа
имени Героя России Сергея Шрайнера»

Утверждено
Директор



(приказ № 280 от « 02 » сентября 2024 г.)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности,
в рамках реализации программы «ТОЧКИ РОСТА»
«Разговор о правильном питании»

Количество часов в неделю – 1 час (34 часа в го

Срок реализации- 1 год (2024-2025 учебный го

Учитель Т.А.Климо

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для учащихся начальных классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями).

СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);

Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011»

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать основы здорового образа жизни, начиная со школьного возраста.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков 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;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих **принципов**:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей, введение Практических работ.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

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 обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, видео, презентации, 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
- Экспериментально-опытный
- Частично-поисковый
- Объяснительно-иллюстративный.

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся начальной школы и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, рассчитана на проведение 1 часа в неделю: всего 33 часа в год.

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

	2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее», 3. «Где найти витамины весной», 4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты», 5. «Каждому овощу свое время»;
<u>гигиена питания</u>	«Как правильно есть» «Сервировка стола»
<u>режим питания</u>	«Удивительные превращения пирожка»
<u>рацион питания</u>	1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной» 2. «Плох обед, если хлеба нет», 3. «Полдник. Время есть булочки», 4. «Пора ужинать», 5. «Если хочется пить»;
<u>культура питания</u>	1. «На вкус и цвет товарищей нет», 2. «Культура поведения за столом»;
<u>Эксперименты, опыты</u>	1. Свойства и состояние воды 2. Свойства соли и сахара

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают 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.

Формы контроля

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

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ обучающихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ, обучающихся;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»
- оформление выставки рисунков «Здоровое питание – активное долголетие»

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

- Развитие познавательных интересов.
- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания младшего школьника как личности.
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности курса, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного

- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

Разнообразие питания

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 «Чиполлино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи

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. Ты – покупатель.

Этикет

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. 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

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно 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.

Из истории русской кухни

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании»

Содержание	Теория	Практика
1. Если хочешь быть здоров.	Вводное занятие.	Игры на свежем воздухе.
2. Самые полезные продукты	Молоко и молочные продукты. Хлеб и хлебобулочные продукты.	Изготовление макета мороженого.
3. Самые полезные продукты	Мясо. Рыба. Колбасные изделия.	Викторина.
4. Самые полезные продукты	Кондитерские изделия.	Видеоэкскурсия на кондитерскую фабрику.
5. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	Корзина полезных продуктов. Кроссворд.
6. Игровое представление	Какой овощ самый полезный?	Участие детей в игровом представлении.
7. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты. Свойства сахара.	Опыты, эксперименты.

8. Осенняя экскурсия на пришкольный участок.	Узнай растение. Определи его место в питании человека.	Игры. Рассуждения, выводы.
9. Чем тебя накормит поле? Лес?	Виды выращиваемых культур. Формы хранения. Место в питании человека.	Игры. Рассуждения, выводы
10. Удивительное превращение пирожка.	Виды завтрака. Соблюдение правил гигиены перед едой.	Составление графика приема пищи.
11. Кто жить умеет по часам.	Соблюдение режима дня. Чередование занятий и отдыха.	Рольевые игры.
12. Вместе весело гулять	Виды игр. Значение игры в жизни ребенка.	Подвижные игры.
13. Из чего варят кашу.	Где и как каша растет? Виды каш.	Видеоэкскурсия. Практическая работа.
14. Как сделать кашу вкусной.	Семейные рецепты каш.	Загадки. Ребусы.
15. Плох обед, если хлеба нет.	Бубки, батоны, калачи.... Разновидности хлебных изделий и их использование.	Конкурс рисунков.
16. Десерт – это вкусно.	Виды десертов.	Разгадывание кроссворда.
17. Его величество – обед.	Значение обеда. Разнообразие блюд. Составление меню обеда.	Игра-соревнование.
18. Его величество – обед.	Составление меню обеда.	Оформление листа-меню.
19. Время есть булочки.	Выпечка и кондитерские изделия. Полдник	Нарисуй меню для полдника.
20. Пора ужинать.	Правила ужина.	Составление меню ужина.
21. Весёлые старты	Сильные, ловкие, смелые. Значение занятий спортом в жизни.	«Весёлые старты»
22. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Рольевые игры
23. Значение жидкости в организме.	Свойства и состояние воды. Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Игра – демонстрация «Из чего готовят соки». Опыты, эксперименты

24. Что помогает быть сильным и ловким	Режим питания.	Разучивание новых упражнений для разминки или зарядки.
25. Полезный перекус	Виды бутербродов.	Практическая работа « Как приготовить бутерброды» (работа с пластилином)
26. Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	Пословицы и поговорки о еде.	Оформление книжки-самоделки
27. Праздник здоровья	Подготовка оформления, подбор материала.	
28. Праздник здоровья.	Проведение праздника	
29. Мой дневник.	Оформление дневника.	Рисунки, комментарии.
30. Мой дневник.	Сравнительная характеристика корзины здоровья в начале учебного года и в конце.	Высказывание учащихся
31-32 Резервные часы.	Ролевые игры, выставка рисунков...	
33. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

Календарно-тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»

п/п	Содержание занятий.	Всего часов	Дата
1.	Если хочешь быть здоров.	1	
2.	Самые полезные продукты	1	
3.	Самые полезные продукты	1	
4.	Самые полезные продукты	1	
5.	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	1	

6.	Игровое представление	1	
7.	Разнообразное питание.	1	
8.	Осенняя экскурсия на пришкольный участок.	1	
9.	Чем тебя накормит поле? Лес?	1	
10.	Удивительное превращение пирожка.	1	
11.	Кто жить умеет по часам.	1	
12.	Вместе весело гулять	1	
13.	Из чего варят кашу.	1	
14.	Как сделать кашу вкусной.	1	
15.	Плох обед, если хлеба нет.	1	
16.	Десерт – это вкусно.	1	
17.	Его величество – обед.	1	
18.	Его величество – обед.	1	
19.	Время есть булочки.	1	
20.	Пора ужинать.	1	
21.	Весёлые старты	1	
22.	Вкусовые качества продуктов.	1	
23.	Значение жидкости в организме.	1	
24.	Что помогает быть сильным и ловким	1	
25.	Полезный перекус	1	
26.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	1	
27.	Праздник здоровья (подготовка)	1	
28.	Праздник здоровья(проведение)	1	
29.	Мой дневник.	1	
30.	Мой дневник.	1	
31-32.	Резервные часы.	1	
33.	Подведение итогов.	1	

Предполагаемые результаты обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;

- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Воспитывающая деятельность.

Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

Развивающая деятельность.

Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование и обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

- рабочие тетради «Разговор о правильном питании»;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

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

Список литературы для детей.

1.Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с

2 Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с

3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.

4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.