

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Департамент образования Ивановской области

МУ отдел образования администрации Фурмановского муниципального района

МОУ Хромцовская ОШ

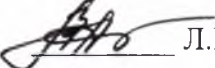
РАССМОТРЕНО

Руководитель ММО
учителей

 Е.В. Барabanова
Протокол №1 от 30.08.2023

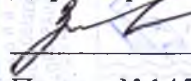
СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

 Л.В. Алексеева
30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Т.Л. Зотова
Приказ №145 от
31.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

для обучающихся 1-4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1-4 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).
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 в действующей редакции.
- 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.: Nestle, 2016.
- Плана внеурочной деятельности МОУ Хромцовской ОШ.

Актуальность курса «Разговор о правильном питании»

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего 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.

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.

Факультативный 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.

При организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова.-М.: Nestle, 2018., в которой бы он мог выполнять задания.

Место курса

В соответствии с планом внеурочной деятельности курс «Разговор о правильном питании» изучается 4 учебных года, в 1-4 классах. Программа рассчитана на 17 часов в год (1 час через неделю) в каждом классе. Общий объём учебного времени составляет 68 часов.

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

- разнообразие питания:

1. «Самые полезные продукты»,
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»;

- гигиена питания:

«Как правильно есть»;

- режим питания:

«Удивительные превращения пирожка»;

- рацион питания:

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»;

- культура питания:

«На вкус и цвет товарищей нет»,

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, 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 предложенной 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
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1 год обучения

Если хочешь быть здоров.

Что такое правильное питание.

Самые полезные продукты.

Продукты наиболее полезные и необходимые человеку каждый день.

Как правильно есть

Основные принципы гигиены питания.

Удивительные превращения пирожка.

Соблюдение режима питания – одно из необходимых условий рационального питания.

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.

Завтрак – обязательный компонент ежедневного меню, различные варианты завтрака.

Плох обед, если хлеба нет.

Структура обеда.

Полдник. Время есть булочки.

Варианты полдника, значение молока и молочных продуктов.

Пора ужинать.

Ужин - обязательный компонент ежедневного рационального питания, его состав.

Где найти витамины весной.

Значение витаминов и минеральных солей в жизни человека.

Как утолить жажду...

Значение жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Связь рационального питания и образа жизни, высококалорийные продукты питания.

На вкус и цвет товарищей нет.

Распознавание вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.

Практическое занятие

Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты.

Разнообразные фрукты и ягоды. Их значение для организма.

Каждому овощу - своё время.

Разнообразные овощи, их полезные свойства.

Праздник урожая.

Полезные блюда для праздничного стола.

2 год обучения

Давайте познакомимся

Люди разных национальностей и их блюда.

Из чего состоит наша пища

Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины.

Что нужно есть в разное время года

Блюда, которые рекомендуется употреблять в разное время года.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Полезные блюда для людей, которые занимаются спортом.

Где и как готовят пищу

Кухонное хозяйство: мебель, посуда, приспособления. Значение электроприборов.

Как правильно накрыть стол

Посуда, столовые приборы. Значение салфеток и способы их складывания.

Молоко и молочные продукты

Значение молока и молочных продуктов для здоровья людей.

Блюда из зерна

Значение хлеба и хлебобулочных изделий для организма.

Какую пищу можно найти в лесу

Значение грибов и ягод для здоровья людей.

Что и как можно приготовить из рыбы

Рыба – необходимый продукт для детского организма.

Дары моря

Рыба и морепродукты, их значение для организма.

Кулинарное путешествие по России.

Блюда, которые готовят в разных уголках нашей страны.

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен

Блюда из небольшого количества продуктов.

Практическое занятие

Как правильно вести себя за столом

Правила поведения за столом.

Практическое занятие

3 год обучения

Введение

Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первого модуля программы «Разговор о правильном питании». Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли. Функции этих веществ в организме. О необходимости разнообразного питания.

Пища и спорт

Роль физической активности в укреплении здоровья. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Зарядка – как обязательный элемент режима дня. Основные правила закаливания.

Практическое занятие «Составление упражнений для зарядки»

Практическое занятие «Изготовление плаката о пользе закаливания»

Практическое занятие «Составление меню для спортсменов»

Где и как готовят пищу

Предметы кухонного оборудования, их назначение. Основные правила гигиены, которые нужно соблюдать на кухне. Принципы устройства кухни. Экскурсия в столовую.

Хлебные изделия

Полезность продуктов из зерна. Многообразие продуктов из зерна. Традиционные блюда из зерна. Труд хлеборобов.

Практическая работа: Выпуск газеты «Хлеб – всему голова»

Молочные продукты

Молоко и молочные продукты, их свойства. Молочные блюда разных народов. Норма употребления молочных продуктов.

Игра-исследование «Это удивительное молоко»

Итоговые занятия

Экскурсия в молочный и хлебный отдел магазина.

4 год обучения

Введение

Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

В лесу

Дикорастущие растения, блюда из них. Поход – лучший способ знакомства с местной флорой.

Вода и другие полезные напитки

Питьевой режим. Основные способы очистки питьевой воды. Разнообразие напитков, их польза для организма. Ограниченность ресурса источника питьевой воды.

Блюда из рыбы

Дары моря. Морепродукты. Рыбные блюда и их польза.

Конкурс кулинарных рецептов «Рыбное блюдо»

Кулинарный глобус

Кулинарное путешествие по России. Традиционные блюда нашего края. Спортивное путешествие по России. Спорт и время. Олимпиада здоровья.

Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»

Итоговые занятия

Организация правильного питания. ЗОЖ

Тематическое планирование

1 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего	Практика
1	Если хочешь быть здоров. Что такое правильное питание.	1	
2	Самые полезные продукты.	1	
3	Как правильно есть. Основные принципы гигиены питания.	1	
4	Удивительные превращения пирожка.	1	
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	
6	Плох обед, если хлеба нет. Структура обеда.	1	
7	Полдник. Время есть булочки.	1	
8	Пора ужинать. Ужин - обязательный компонент ежедневного питания.	1	

9	На вкус и цвет товарищей нет. Распознавание вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. <i>Практическое занятие</i>	1	1
10	Как утолить жажду Значение жидкости для организма.	1	
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Связь рационального питания и образа жизни, высококалорийные продукты питания.	1	
12	Где найти витамины весной? Значение витаминов и минеральных солей в жизни человека.	1	
13	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Разнообразные фрукты и ягоды.	1	
14	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты Их значение для организма.	1	
15	Всякому овощу – своё время. Разнообразные овощи, их полезные свойства.	1	
16	Всякому овощу – своё время. Разнообразные овощи, их полезные свойства.	1	
17	Праздник урожая. Полезные блюда для праздничного стола.	1	
Итого		17	1

2 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего	Практика
1	Давайте познакомимся. Люди разных национальностей и их блюда.	1	
2	Из чего состоит наша пища. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины.	1	
3	Что нужно есть в разное время года.	1	
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	
5	Где и как готовят пищу. Кухонное хозяйство: мебель, посуда, приспособления. Значение электроприборов.	1	
6	Как правильно накрыть стол. Посуда, столовые приборы. Значение салфеток и способы их складывания.	1	
7	Молоко и молочные продукты. Значение молока и молочных продуктов для здоровья людей.	1	
8	Блюда из зерна. Значение хлеба и хлебобулочных изделий для организма.	1	
9	Какую пищу можно найти в лесу. Значение грибов и ягод для здоровья людей.	1	
10	Что и как можно приготовить из рыбы. Рыба – необходимый продукт для детского организма.	1	
11	Дары моря. Рыба и морепродукты, их значение для организма.	1	
12	«Кулинарное путешествие» по России. Блюда, которые готовят в разных уголках нашей страны.	1	
13	«Кулинарное путешествие» по России. Блюда, которые готовят в разных уголках нашей страны.	1	
14	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Блюда из небольшого количества продуктов.	1	
15	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Блюда из небольшого количества продуктов. <i>Практическое занятие</i>	1	1

16	Как правильно вести себя за столом. Правила поведения за столом.	1	
17	Как правильно вести себя за столом. Правила поведения за столом. <i>Практическое занятие</i>	1	1
Итого		17	2

3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Практика
1	Введение	2	-
2	Пища и спорт	7	3
3	Где и как готовят пищу	2	-
4	Хлебные изделия	2	1
5	Молочные продукты	2	-
6	Итоговые занятия	2	
Итого		17	4

4 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Практика
1	Введение	1	-
2	В лесу!	2	-
3	Вода и другие полезные напитки	1	-
4	Дары моря	3	1
5	Кулинарный глобус	6	1
6	Итоговые занятия	2	-
Итого		17	2