

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и науки Курганской области**  
**Отдел образования Администрации Каргапольского района**  
**МКОУ "Краснооктябрьская СОШ"**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
классных руководителей

\_\_\_\_\_  
Трубина А.М.  
Протокол № 1  
от 28.09.2024\_г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Добрынина Л.В.  
28.09.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_  
Мелехина А.Ю.  
Приказ № 126  
от \_29.09.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Разговор о правильном питании»**

для обучающихся 1-4 классов

**р.п. Красный Октябрь 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для 1-4 классов.

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.

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.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Разговор о правильном питании"**

**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.

- 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.

### **МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Разговор о правильном питании" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1-4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Общее число часов, отведённых на изучение курса в каждом классе, составляет 17 часов.

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

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Разговор о правильном питании"**

### ***Разнообразии 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 «Чипполино 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. Неполноценные 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 вилок. 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***

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При умелом проведении занятий, целесообразном планировании внеурочной деятельности, 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

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

**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:

- Оценивать полезность меню и разных продуктов
- Осуществлять выбор здоровых продуктов питания
- Придерживаться режима питания
- Понимать роль правильного питания в сохранении здоровья человека

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Давай познакомимся	1	Беседа.	
2	Если хочешь быть здоров.	2	Беседа. Экскурсия в столовую.	
3	Самые полезные продукты	2	Беседа, ролевая игра.	
4	Как правильно есть (гигиена питания)	1	Оформление плаката с правилами питания.	
5	Удивительное превращение пирожка	1	Демонстрация удивительного превращения пирожка	
6	Из чего варят каши . Как сделать кашу вкусной.	2	Составление меню завтрака.	
7	Плох обед, коли хлеба нет.	2	Составление меню обеда.	
8	Полдник. Время есть булочки.	2	Составление меню полдника.	
9	Пора ужинать. Как правильно накрыть стол. Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом.	2	Составление меню ужина. Сервировка стола.	
10	Обобщение. Подведение итогов.	2	Обобщение изученного материала.	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		17		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Путешествие по улице правильного питания.	2	Игра, викторина. Экскурсия в столовую.	
2	На вкус и цвет товарища нет.	1	Беседа.	
3	Как утолить жажду	1	Работа в тетради.	
4	Что надо есть, что бы стать сильнее. « Меню спортсмена»	1	Составление меню, второго завтрака в школе.	
5	Где найти витамины весной. Посадка лука.	2	Работа в тетради. Практическая работа.	
6	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты	2	Беседа. Викторина.	
7	Каждому овощу свое время.	2	Беседа « Из истории овощей». Работа в тетради.	
8	Оформление плаката молоко и молочные продукты. Викторина знатоки молока.	2	Практическая работа, викторина.	
9	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	Практическая работа.	
10	Творческий отчет «Реклама овощей».	1	Конкурс рисунков.	
11	Обобщение. Подведение итогов.	2	Обобщение изученного материала.	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		17		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Давайте познакомимся	2	Беседа. Работа в тетради.	
2	Из чего состоит наша пища	2	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	
3	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	1	Беседа.	
4	Закаляйся, если хочешь быть здоров	2	Беседа. Плакат о закаливании.	
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	Ролевые игры.	
6	Где и как готовят пищу?	2	Беседа. Работа в тетради.	
7	Блюда из зерна. Игра – конкурс «Хлебопеки»	2	Беседа. Работа в тетради.	
8	Праздник «Хлеб всему голова»	1		
9	Молоко и молочные продукты	2	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Молочное меню.	
10	Обобщение. Подведение итогов.	2	Обобщение изученного материала.	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		17		

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1	Беседа.	
2	Что можно есть в походе?	1	Беседа. Работа в тетради.	
3	Растительные продукты леса. Правила поведения в лесу. Лекарственные растения.	1	Беседа. Работа в тетради.	
4	Вода и другие полезные напитки.	1	Беседа. Работа в тетради.	
5	Что и как можно приготовить из рыбы.	1	Беседа. Работа в тетради.	
6	Меню из морепродуктов	1	Эстафета поваров	
7	Рыбные продукты. Дары моря.	1	Конкурс рисунков	
8	Необычное путешествие	2	Беседа. Работа в тетради. Выставка плакатов.	
9	Олимпиада здоровья	1	Олимпиада	
10	Кулинарное путешествие по России.	1	Игра путешествие «Вкусный маршрут»	
11	Традиционные блюда нашего края.	2	Беседа «Традиционное семейное блюдо»	
12	9. Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	2	Практическая работа	
13	Обобщение.	2	Обобщение изученных тем.	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		17		