

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

РАССМОТРЕНО
методического
объединения классных
руководителей
Гореванова Е.А.
Протокол №3
от " 12 " апреля 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР Добрынина Л.В.
от "15 " апреля 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Мелехина А.Ю.
Приказ № 72
от " 19 " апреля 2022 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
для 1- 4 классов

Составитель: Подгорных Наталья Витальевна, учитель начальных классов

р.п. Красный Октябрь 2022

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 ПРОГРАММЫ

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.

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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 10 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 ПРОГРАММЫ

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 «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. 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

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

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	Формы работы	Электронные образовательные ресурсы
1	Если хочешь быть здоров Из чего состоит наша пища.	1	Беседа. Экскурсия в столовую.	
2	Самые полезные продукты	1	Беседа, ролевая игра..	https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/3663-presentaciya-razgovor-o-pravilnom-pitanii-1-klass.html
3	Как правильно есть (гигиена питания)	1	Оформление плаката с правилами питания.	
4	Удивительное превращение пирожка	1	Демонстрация удивительного превращения пирожка	https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/3663-presentaciya-razgovor-o-pravilnom-pitanii-1-klass.html
5	Твой режим питания. Как утолить жажду.	1	Работа в тетради. Сюжетно-ролевая игра	
6	Из чего варят каши . Как сделать кашу вкусной.	1	Составление меню завтрака.	
7	Плох обед, коли хлеба нет. Хлеб всему голова .	1	Составление меню обеда.	
8	Полдник. Время есть булочки.	1	Составление меню полдника.	
9	Пора ужинать. Как правильно накрыть стол. Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом.	1	Составление меню ужина. Сервировка стола.	
10	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1	Выполнение проектов по теме «Польза витаминов».	

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

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	Формы работы	Электронные образовательные ресурсы
1.	Путешествие по улице правильного питания.	1	Игра, викторина. Экскурсия в столовую.	
2.	Оформление плаката молоко и молочные продукты. Конкурс, викторина знатоки молока	1	Практическая работа.	
3.	Пора ужинать. «На вкус и цвет товарища нет».	1	Беседа.	
4.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	Практическая работа.	
5.	Значение витаминов в жизни человека. КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	
6.	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Морепродукты.	1	Практическая работа.	
7.	Что надо есть, что бы стать сильнее. « Меню спортсмена»	1	Составление меню, второго завтрака в школе.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/mezhdistsiplinarnoe-obobshchenie/2012/11/05/chto-nado-est-chtoby-byt-silnym-i
8.	Каждому овощу свое время. Посадка лука	1	Практическая работа. Беседа « Из истории овощей»	
9.	Творческий отчет «Реклама овощей».	1	Беседа « Из истории овощей» Конкурс рисунков.	

10.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	1	Практическая работа. Музыкальный конкурс.	
-----	--	---	--	--

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

3-й год обучения

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	Формы работы	Электронные образовательные ресурсы
1.	Из чего состоит наша пища.	1	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	
2.	Что нужно есть в разное время года.	1	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	
3.	Как правильно накрыть стол. В ожидании гостей.	1	Практическая работа.	https://uchitelya.com/tehnologiya/9274-prezentaciya-kak-pravilno-nakryt-na-stol.html
4.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	Ролевые игры.	
5.	Молоко и молочные продукты. Как хранили молоко наши прабабушки.	1	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Молочное меню.	
6.	Значение витаминов в жизни человека.	1	Практическая работа «Витаминный салат»	
7.	Блюда из зерна.	1	Беседа «Хлеб всему голова»	https://videouroki.net/razrabotki/priezientatsiia-zaniatiia-po-vnieurochnoi-dieiatiel-nosti-bliuda-iz-zierna.html
8.	Путь от зерна к батону.	1	Конкурс рисунков.	
9.	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	Конкурс «Венок из пословиц»	
10.	Праздник «Хлеб всему голова»	1		

Календарно – тематическое планирование « Разговор о правильном питании»

4-й год обучения

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	Формы работы	Электронные образовательные ресурсы
1.	Растительные продукты леса. Правила поведения в лесу. Лекарственные растения.	1	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	
2.	Рыбные продукты. Дары моря.	1	Конкурс рисунков « В подводном царстве»	https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2019/10/21/o-polze-rybnyh-blyud
3.	Обитатели моря. Меню из морепродуктов	1	Викторина « В гостях у Нептуна»	
4.	Кулинарное путешествие по России.	1	Игра путешествие «Вкусный маршрут»	
5.	Традиционные блюда нашего края.	1	Беседа «Традиционное семейное блюдо»	
6.	Рацион питания. Проблема «Что можно приготовить, если выбор ограничен»	1	Конкурс « На необитаемом острове»	
7.	Накрываем праздничный стол.	1	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	https://infourok.ru/prezentaciya-prazdnichniy-stol-klassi-2318105.html
8.	Составление недельного меню.	1	Практическая работа.	
9.	Изготовление книжки « Правила	1	Практическая работа.	

10.	поведения за столом»			
-----	----------------------	--	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЦОР по проектной технологии.

//