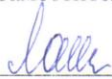



Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с. Кивать им. д.т.н. А.И.Фионова
«МО»Кузоватовский район Ульяновская область

РАССМОТРЕНО на педагогическом совете Протокол № 1 от 30 августа 2023года	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Латышева О.Н. «30» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ  Фионова А.И. «30» августа 2023г.
---	---	--



Рабочая программа

внеурочной деятельности

Наименование курса: «Разговор о правильном питании»

Класс: 1- 2

Уровень общего образования: начальное общее

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: 1 класс- 16 часов, 2 класс-17 часов в год

Программа составлена на основе Федерального образовательного государственного стандарта, авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких.

Рабочую программу составила

учитель начальных классов  Шibaева Л.Н.

Кивать 2023г.

Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе нормативно – правовых документов и методических материалов:

– Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

– Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 , с изменениями и дополнениями;

– Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по учебным предметам, учебным курсам общеобразовательной организации.

– Уставом школы.

Цель программы - формирование у учащихся 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;

Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» для 1-4 классов создана на основе Федерального образовательного государственного стандарта, авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких.

Срок реализации программы 2023/2024 учебный год.

Место курса в учебном плане

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности. 1 класс – 16 занятий по 35 минут (1 раз в неделю) во втором полугодии, 2 класс – 17 занятий по 35 минут (1 раз в неделю) во втором полугодии.

Основные формы и направления

Для успешного достижения результата необходимо использовать разные формы организации деятельности:

– индивидуальные (составление пословиц, загадки, подготовка и представление сообщений, выполнение теста, рисунков, фотографий);

– фронтальные (анкетирование, объяснение, игры, просмотр презентации, физминутки, составлении таблиц, экскурсии и др.).

– коллективные (работа в парах и группах – участие в практических занятиях, инсценирование, работа со справочной литературой и т.д.)

Технологии обучения

– информационно-коммуникативная

– игровая

– технология уровневой дифференциации

– технология проблемного обучения

– проектная

– технология учебных ситуаций

Методы обучения

– продуктивные (наблюдения, размышления, обсуждения, «открытие» новых знаний, опыты и исследования предметной среды)

– объяснительно-иллюстративный

– проблемно-поисковый

– исследовательский

– метод проектов

– кластер

– мозговой штурм

Каждое занятие можно проводить как учебное занятие, как самостоятельное мероприятие в виде тематического праздника, викторины, КВН, экскурсии и т.д.

Содержание курса

Разнообразие питания (4 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. Изготовление книжки «Витаминная азбука». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека. Оформление плаката «Витаминная страна»

Гигиена питания и приготовление пищи (4 ч)

Если хочешь быть здоров. Здоровье – это здорово! Как правильно есть (гигиена питания). Здоровое питание – отличное настроение. Режим питания. Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Вода и другие полезные напитки. Вредные и полезные привычки в питании. Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (4ч)

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! Викторина «Печка в русских сказках». За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Игра «Разноцветные столы». Вкусные традиции моей семьи «Мы за чаем не скучаем».

Рацион питания (4ч)

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

походе.

Из истории русской кухни (1 ч)

Что готовили наши прабабушки. Бабушкины рецепты. Народные праздники, их меню. Повар – профессия древняя. Путь от зерна к батону. Из истории кухонной утвари. Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости». Лекарственные растения. Традиционные блюда нашего края.

Планируемые результаты работы:

Личностные результаты

Гражданско-патриотическое воспитание:

- становление ценностного отношения к своей Родине — России;
- понимание особой роли многонациональной России в современном мире;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, принадлежности к российскому народу, к своей национальной общности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; проявление интереса к истории и многонациональной культуре своей страны, уважения к своему и другим народам;

– первоначальные представления о человеке как члене общества, осознание прав и ответственности человека как члена общества.

Духовно-нравственного воспитания:

- проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;
- принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности;
- применение правил совместной деятельности, проявление способности договариваться, неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

- понимание особой роли России в развитии общемировой художественной культуры, проявление уважительного отношения, восприимчивости и интереса к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- использование полученных знаний в продуктивной и преобразующей деятельности, в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведения в окружающей среде (в том числе информационной);
- приобретение опыта эмоционального отношения к среде обитания, бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

- осознание ценности трудовой деятельности в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

- осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения, бережного отношения к природе, неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира;
- осознание ценности познания, проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в обогащении своих знаний, в том числе с использованием различных информационных средств.

Формируемые универсальные учебные действия

Метапредметные

Регулятивные

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы.

Познавательные

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий (учебная литература, справочники, энциклопедии);
- построение сообщений в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие познавательных и художественных текстов;
- выделение существенных и несущественных признаков путем анализа;
- осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте;
- выделение существенных признаков и их синтез.

Коммуникативные

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Предметные

- осознание целостности окружающего мира,
- освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания,
- приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;
- выбор продуктов в соответствии с возрастом, временем года и видом деятельности (физической активности);
- применение на практике знаний и умений, связанных с этикетом в области питания;
- соблюдение режима питания;
- соблюдение правил гигиены.

Содержание программы «Разговор о правильном питании»

1-ой год обучения.

№ п.п	Тема урока	Теория	Практика
1	Разнообразие питания	Знакомство с программой. Беседа.	Экскурсия в столовую
2	Самые полезные продукты.	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Экскурсия в магазин.
3	Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания	Оформление плаката с правилами питания.
4	Режим питания.	Важность регулярного питания.	Сюжетно- ролевая игра, соревнование, тест.
5	Завтрак.	Беседа «Из чего варят кашу» Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6	Роль хлеба в питании детей.	Беседа «Плох обед, если хлеба нет»	Составление меню обеда.
7	Подведение итогов работы.	Обсуждение изученного материала.	Творческий отчёт.

Календарно - тематическое планирование

Курс «Разговор о правильном питании»

1 –ый год обучения

№ п.п	Тема урока	Количество часов
1	Если хочешь быть здоров. Полезные и вредные привычки питания.	1
2	Из чего состоит наша пища. Самые полезные продукты.	1
3	Как правильно есть (гигиена питания) .Твой режим питания.	1
4	Удивительные превращения пирожка.	1
5	Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной.	1
6	Плох обед, коли, хлеба нет. Хлеб - всему голова!	1
7	Традиции русской кухни. Знакомые нам блюда других народов.	1
8	Полдник. Время есть полезные булочки.	1
9	Пора ужинать.	1
10	Почему полезно есть рыбу.	1
11	Мясо и мясные блюда.	1
12	Где найти витамины зимой и весной. «Люблю я мандарины, лимоны, апельсины!»	1

13	Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты.	1
14	Как утолить жажду.	1
15	Как правильно накрыть стол.	1
16	Итоговое занятие «Здоровое питание - отличное настроение!»	1
Итого:		16

**Содержание программы «Разговор о правильном питании»
2-ой год обучения.**

№ п.п	Тема урока	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	Повторение правил питания.	Ролевые игры.
2	Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с произведённой на КФК продукцией.	Классный час «Что производят на КФК»
3	Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Классный час «Пейте дети молоко- будете здоровы!»
4	Дары моря.	Значение морепродуктов.	Викторина «В гостях у Нептуна»,
5	Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года»	Отгадывание кроссвордов, практическая работа, ролевые игры.
6	Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевая игра.
7	Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду». Ценность разнообразных напитков.	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки»
8	Разнообразное питание.	Беседа» Что надо есть, чтобы стать сильнее и умнее» Высококалорийные продукты.	Составление меню второго завтрака и полдника. Ролевые игры.
9	Лекарственные растения и ягоды.	Знакомство с лекарственными растениями и ягодами.	КВН «Лекарственные растения, ягоды и фрукты тоже витаминные продукты».
10	Семейное творчество «Содружество взрослых и детей»	Беседа «Самые полезные продукты»	Проект «Самый полезный продукт»
11	Семейное творчество «Содружество взрослых и детей»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа.	Проект «Искусство на тарелке»
12	Подведение итогов.	Беседа о пользе овощей.	Инсценировка сказки «Вершки и корешки»

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

№ п.п	Тема урока	Количество часов
1	Вводное занятие. Повторение правил питания. Путешествие по улице «правильного питания».	1
2	Вот загадка: «Полезна ль шоколадка?»	1
3	Пейте дети молоко - будете здоровы!	1
4	Изготовление книжки –самodelки «Кладовая народной мудрости»	1
5	Составление меню для ужина. Практическая работа «Как приготовить полезные бутерброды»	1
6	Значение витаминов в жизни человека.	1
7	Викторина «В гостях у Нептуна»	1
8	Как утолить жажду. Игра «Посещение музея воды»	1
9	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1
10	Практическая работа «Меню спортсмена»	1
11	Практическая работа «Мой день»	1
12	Практическая работа «На вкус и цвет товарища нет».	1
13	Проект «Мой сад в горшочке»	1
14	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1
15	Проект «Искусство на тарелке»	1
16	КВН «Лекарственные растения, ягоды и фрукты тоже витаминные продукты».	1
17	Инсценировка сказки «Вершки и корешки»	1
Итого:		17

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

– Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2021

– Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2021

– Рабочая тетрадь для школьников «Формула правильного питания» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2021

– Блокнот для школьников «Формула правильного питания» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2021

– Методическое пособие для учителя «Разговор о правильном питании» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015

– Методическое пособие для учителя «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015

–Методическое пособие для учителя «Формула правильного питания» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015

–Комплект плакатов «Что полезно есть», «Как правильно есть»

–Лифлет для родителей.

–Диск «Формула правильного питания»

–Интернет ресурсы: noreply@prav-pit.ru