

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Управления образования Администрации г.Новошахтинска
МБОУ СОШ №16

РАССМОТРЕНО

Методический совет

Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Омельяненко Л.А.
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ СОШ № 16
Кузьмина Н.А.

Приказ №169
от «30» августа 2024г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Здоровье и правильное питание»

начального общего образования, 1-4 класс

Количество часов - 1

Учитель - Щуркина Елена Алексеевна

г.Новошахтинск 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов разработана в соответствии:

-Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 года № 273-ФЗ

-учебного плана МБОУ СОШ № 16 на 2024-2025 учебный год

- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 16 города Новошахтинска

- 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 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.

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.

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, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.**, в которой бы он мог выполнять задани

МЕСТО ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часов в год, 2 класс - 34 часа в год, 3 класс -34 часа , 4 класс -34ч. в год – 135 ч.

Согласно календарного плана школы на 2024-2025 уч. год программа по здоровому и правильному питанию будет пройдена: в 1 классе -33ч (дополнительные каникулы 17.02.24г.) в 3 кл. -34 ч., 2кл. -33 ч., в 4 кл.-33 ч. (выпадают праздничные дни 08.05.25г.) Программа будет пройдена за счет уплотнения материала.

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:

1. «На вкус и цвет товарищей нет»,

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 учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

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 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 предложенный 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 ПРОГРАММЫ

«Разговор о правильном питании»

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие каждую неделю.

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 «Чиполино 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 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

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

В 1 – м классе:

знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

знание о структуре ежедневного рациона питания;

навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

навыки, связанные с этикетом в области питания;

- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

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

Содержание программы «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

Содержание	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.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
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». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

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

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Практика	Даты
1	Если хочешь быть здоров	1		04.09
2	Из чего состоит наша пища	1		11.09
3	Полезные и вредные привычки питания	1		18.09
4	Самые полезные продукты	1		25.09
5	Как правильно есть(гигиена питания)	1		02.10
6	Удивительное превращение пирожка	1		09.10
7	Твой режим питания		1	16.10
8	Из чего варят каши		1	23.10
9	Как сделать кашу вкусной	1		06.11
10	Плох обед, коли хлеба нет	1		13.11
11	Хлеб всему голова	1		20.11
12	Полдник		1	27.11
13	Время есть булочки	1		04.12
14	Пора ужинать	1		11.12
15-16	Почему полезно есть рыбу	1	1	18.12 25.12
17	Мясо и мясные блюда	1		15.01

18	Где найти витамины зимой и весной	1		22.01
19-20	Всякому овощу – свое время	1	1	29.01 05.02
21	Как утолить жажду		1	12.02
22	Что надо есть ,если хочешь стать сильнее		1	26.02
23	На вкус и цвет товарищей нет		1	05.03
24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1		12.03
25	Каждому овощу – свое время		1	19.03
26	Народные праздники, их меню	1		02.04
27	Народные праздники, их меню		1	09.04
28	Народные праздники, их меню		1	16.04
29	Как правильно накрыть стол.	1		23.04
30-31	Как правильно накрыть стол	1	1	30.04 07.05
32	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом		1	14.05
33.	Щи да каша – пища наша Что готовили наши прабабушки. Итоговое занятие.	1		21.05

Календарно- тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов		Даты
		теория	практика	
1	Вводное занятие	1		05.09
2-3	Если хочешь быть здоров	1	1	12.09 19.09

4-6	Самые полезные продукты	1	2	26.09 03.10 10.10
7-9	Как правильно есть (гигиена питания)	1	2	17.10 24.10 07.11
10-12	Удивительные превращения пирожка	1	2	14.11 21.11 28.11
13-15	Кто жить умеет по часам	1	2	05.12 12.12 19.12
16-18	Всем весело гулять	1	2	26.12 09.01 16.01
19-23	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	2	3	23.01 30.01 06.02 13.02 20.02
24 -26	Плох обед, если хлеба нет	1	2	27.02 06.03 13.03
27-29	Полдник. Время есть булочки	1	2	20.03 03.04 10.04
30-32	Пора ужинать	1	2	17.04 24.04 15.05
33	Обобщающее занятие	1		22.05

**Календарно-тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»
3-й год обучения**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Даты
1.	Введение	1	02.09

2.	Практическая работа.	1	09.09
3.	Из чего состоит наша пища	1	16.09
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1	23.09
5.	Что нужно есть в разное время года	1	30.09
6.	Оформление дневника здоровья	1	07.10
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	14.10
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	21.10
9.	Конкурс кулинаров	1	11.11
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	18.11
11.	Составление меню для спортсменов	1	25.11
12.	Оформление дневника «Мой день»	1	02.12
13.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	09.12
14.	Где и как готовят пищу	1	16.12
15.	Экскурсия в столовую.	1	23.12
16-17	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	2	30.12 13.01
18-19	Как правильно накрыть стол.	2	20.01 27.01
20-21	Игра накрываем стол	2	03.02 10.02
22.	Молоко и молочные продукты	1	17.02
23.	Экскурсия на молокозавод	1	24.02
24.	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	03.03
25.26	Молочное меню	2	10.03 17.03
27.	Блюда из зерна	1	07.04
28.	Путь от зерна к батону	1	14.04

29.	Конкурс «Венок из пословиц»	1	21.04
30.	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	28.04
31.	Выпуск стенгазеты	1	05.05
32.	Праздник «Хлеб всему голова» Экскурсия в магазин.	1	12.05
33.	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	1	19.05
34.	Подведение итогов. Творческий отчет	1	26.05

**Календарно – тематическое планирование « Разговор о правильном питании»
4-й год обучения**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Даты
1.	Вводное занятие	1	05.09
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	12.09
3.	Правила поведения в лесу	1	19.09
4.	Лекарственные растения	1	26.09
5	Игра – «Приготовь из рыбы»	1	03.10
6.	Конкурс рисунков «В подводном царстве»	1	10.10
7.	Эстафета поваров	1	17.10
8.	Конкурс пословиц и поговорок	1	24.10
9.	Дары моря.	1	07.11
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов	1	14.11
11.	Оформление плаката « Обитатели моря»	1	21.11
12.	Викторина « В гостях у Нептуна»	1	28.11
13.	Меню из морепродуктов	1	05.12
14-15	Кулинарное путешествие по России.	2	12.12 19.12
16 - 18	Традиционные блюда нашего края	3	26.12, 09.01,16.01
19-21	Практическая работа по составлению меню	3	23.01, 30.01, 06.02
22-23.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	2	13.02, 20.02

24-26	Игра – проект « Кулинарный глобус»	3	27.02, 06.03, 13.03
27	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1	20.03
28.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Составление недельного меню	1	03.04.
29-30	Конкурс кулинарных рецептов. Конкурс « На необитаемом острове»	2	10.04, 17.04
31-32	Как правильно вести себя за столом	2	24.04, 15.05
33	Практическая работа, Изготовление книжки « Правила поведения за столом» Викторина по изученным темам	1	22.05

Для занятий используются рабочие тетради « Разговор о правильном питании» и « Две недели в лагере здоровья». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, 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.

УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование и обеспечение программы

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

- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЦОР по проектной технологии. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп.