

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Управление образования администрации муниципального
образования Тимашевский район**

Управление образования

МБОУ СОШ №7

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
классных руководителей

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по ВР
МБОУ СОШ № 7

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 7

Вострикова Н.В.
протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

Колодиева Е.Э.
«29» августа 2023 г.

Руденко С.Д.
Протокол педагогического
совета № 1 от «30» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
кружка «Разговор о правильном питании»

ст. Днепроvская 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена на основе авторской программы для внеурочной деятельности младших школьников «Разговор о здоровом и правильном питании» М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева (М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева Разговор о здоровом и правильном питании / Методическое пособие. –М. : ОЛМА Медиа Групп, 2014г.)

Направленность - общекультурная

Отличительные особенности является:

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний
- расширение чувственного опыта и практической деятельности
- наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков способностей и способов деятельности;
- возможность осуществлять межпредметные связи с другими предметами

Новизна: программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

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 данной программы является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

1. Формирование у младших школьников основ рационального питания;
2. Ознакомление учащихся с полезными продуктами;
3. Формирование представлений учащихся о необходимости заботы о своём здоровье;
4. Развитие практических навыков у учащихся в создании рационального
5. Формирование уважительного отношения к традициям питания в семье;
6. Совершенствование у родителей учащихся понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного
7. Расширение осведомленности учащихся и их родителей в области рационального питания.

1. Планируемые результаты

В результате изучения программы «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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

1 – 2 класс «Разговор о правильном питании»	3 – 4 класс «Две недели в лагере здоровья»
<i>5.1. Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса.</i>	

1. *Гражданское воспитание*: становление ценностного отношения к своей Родине — России; осознание

своей этнокультурной и российской гражданской идентичности; первоначальные представления о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений. 2. *Патриотическое воспитание*: сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; уважение к своему и другим народам; первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека. 3. *Духовно-нравственное воспитание*: признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности к другому человеку; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям. 4. *Эстетическое воспитание*: уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

5. *Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия*:

соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа

жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью. 6. *Трудовое воспитание*: осознание ценности труда в жизни человека и общества, бережное отношение к результатам труда, интерес к различным профессиям.

7. *Экологическое воспитание*: бережное отношение к природе; неприятие действий, приносящих ей вред.

8. *Формирование представлений о ценности научного познания*: первоначальные представления о научной картине мира;

5.2. Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные.

Коммуникативные УУД

• 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.	• 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, в том числе в ситуации столкновения интересов; • 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.
Регулятивные УУД	
□ понимание и сохранение учебной задачи;	□ 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 и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; • принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; • осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).	• понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; • планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; • принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи); • умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; • самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.
Познавательные УУД	

• осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета; • осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; • построение сообщения в устной и письменной форме;	• осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета; • осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; • построение сообщения в устной и письменной форме; • смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь
---	--

• смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); • осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; • осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.	- текстов); • осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; • осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций; • установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; • построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях; • выделение существенных признаков и их синтеза.
---	---

5.3. Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы: основы системы научных знаний, опыт «предметной» деятельности по получению, преобразованию, применению нового знания, предметные и метапредметные действия с учебным материалом.

• 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; • знание о структуре ежедневного рациона питания; • навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; • умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.	• 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; • 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.
--	---

Основные направления воспитательной деятельности

Личностными результатами обучения учащихся являются:

Первый уровень результатов «ученик научится»

- соблюдать гигиену питания;
- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

Второй и третий уровни результатов « ученик получит возможность научиться»

- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы

Модуль	Класс	Задачи
«Разговор о правильном питании»	1 класс	- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; - развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

	2 класс	- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.
«Две недели в лагере здоровья»	3 класс	- освоение детьми практических навыков рационального питания; - информирование детей 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 коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.
	4 класс	- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

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. Викторины.

Гигиена питания и приготовление пищи (12 ч)

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**

(8 ч)

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 (22 ч)

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 (5ч)

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

1-й год обучения

Раздел	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
Разнообразие питания.	1	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров. Из чего состоит наша пища	1	3,4

Гигиена питания и приготовление пищи.	2	Полезные и вредные привычки питания. Самые полезные продукты	1	2,3
		Как правильно есть (гигиена питания).	1	1,2,7
Рацион питания	6	Удивительное превращение пирожка. Твой режим питания.	1	5,6
		Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной.	1	1,2,7
		Плох обед, коли хлеба нет. Хлеб всему голова.	1	3,5,6
		Полдник. Время есть булочки.	1	1,5,6
		Пора ужинать. Почему полезно есть рыбу.	1	2,3,5
		Мясо и мясные блюда.	1	3,8
Разнообразие питания.	1	Где найти витамины зимой и весной. Всякому овощу – свое время.	1	1,3,5
Рацион питания	2	Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	5,6
		На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	1,8
Этикет	2	Народные праздники, их меню	1	1,2,3,4,5
		Как правильно накрыть стол. Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	2,5
Рацион питания	1	Щи да каша – пища наша	1	3,4,8
Из истории русской кухни	1	Что готовили наши прабабушки.	1	1.2

Гигиена питания и приготовление пищи.	1	Игра «Здоровое питание – отличное настроение». Подведение итогов.	1	3.8
Итого	17			

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать: - полезные продукты;

- правила этикета;

- роль правильного питания в здоровом образе жизни. После первого года обучения ученики должны уметь: - соблюдать режим дня

- выполнять правила правильного питания; - выбирать в рацион питания полезные продукты

2-й год обучения.

Раздел	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
Разнообразие питания.	1	Вводное занятие. Повторение правил питания. Путешествие по улице правильного питания.	1	3,4
Рацион питания	1	Оформление плаката молоко и молочные продукты. Конкурс-викторина «Знатоки молока».	1	2,3
Из истории русской кухни	1	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1	1,2,7
Рацион питания	1	Пора ужинать. Практическая работа: «Как приготовить бутерброды» Составление меню для ужина.	1	5,6
Гигиена питания и приготовление пищи.	1	Значение витаминов в жизни человека. Морепродукты.	1	1,2,7
Этикет		«На вкус и цвет товарища нет» Отгадай мелодию.	1	3,5,6

Рацион питания	2	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» Как утолить жажду.	1	1,5,6
		Игра «Посещение музея воды». Праздник чая	1	2,3,5
Гигиена питания и приготовление пищи.	1	Что надо есть, чтобы стать сильнее. Практическая работа «Меню спортсмена»	1	3,8
Разнообразие питания.	5	Практическая работа «Мой день». Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	1,3,5
		Практическая работа «Изготовление витаминного салата» Оформление плаката «Витаминная страна»	1	5,6
		Посадка лука. Каждому овощу свое время.	1	1,8
		Инсценирование сказки «Вершки и корешки».	1	1,2,3,4,5
		Конкурс «Овощной ресторан». Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	2,5
Гигиена питания и приготовление пищи.	3	Игра: «Наше питание»	1	3,4,8
		Творческий отчет. «Реклама овощей».	1	1.2
		Творческий отчет. Фрукты и овощи. Подведение итогов.	1	3.8
Итого	17			

Предполагаемые результаты 2-го года обучения. Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов; - роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания; - готовить простейшие витаминные салаты; - выращивать зелень в горшочках.

3-й год обучения

Раздел	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
Разнообразие питания.	8	Вводное занятие. Давайте познакомимся! Викторина «Поле чудес».	1	3,4
		Из чего состоит наша пища. Игра «Меню сказочных героев».	1	2,3
		Что нужно есть в разное время года. Оформление дневника здоровья	1	1,2,7
		Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.	1	5,6
		Игра «В гостях у тетушки Припасихи».	1	1,2,7
		Конкурс кулинаров	1	3,5,6
		Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Составление меню для спортсменов	1	1,5,6
Гигиена питания и приготовление пищи.	3	Оформление дневника «Мой день». Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	2,3,5
		Где и как готовят пищу. Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1	3,8
		Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	1,3,5
Этикет	1	Как правильно накрыть стол. Игра накрываем стол	1	5,6
Рацион питания	4	Молоко и молочные продукты. Игра-исследование «Это удивительное молоко». Молочное меню	1	1,8
		Блюда из зерна. Путь от зерна к батону. Игра – конкурс «Хлебопеки».	1	1,2,3,4,5

		Конкурс «Венок из пословиц». К.И.Чуковский «Федорино горе».	1	2,5
		Праздник «Хлеб всему голова». Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки». Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	1	3,4,8
Из истории русской кухни	2	Повар – профессия древняя.	1	1.2
		Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари. Подведение итогов.	1	3.8
Итого	17			

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать: - при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;

- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

4-й год обучения

Раздел	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
Разнообразие питания.	1	Вводное занятие. Какую пищу можно найти в лесу.	1	3,4

Этикет	1	Правила поведения в лесу. Лекарственные растения	1	2,3
Рацион питания	4	Игра – приготовить из рыбы. Конкурсов рисунков» В подводном царстве»	1	1,2,7
		Эстафета поваров. Конкурс половиц поговорок.	1	5,6
		Дары моря. Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов.	1	1,2,7
		Оформление плаката «Обитатели моря». Викторина «В гостях у Нептуна». Меню из морепродуктов.	1	3,5,6
Из истории русской кухни	1	Кулинарное путешествие по России. Традиционные блюда нашего края. Практическая работа по составлению меню.	1	1,5,6
Разнообразие питания.	3	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».	1	2,3,5
		Мини-проект «Съедобная азбука».	1	3,8
		Праздник Мы за чаем не скучаем».	1	1,3,5
Гигиена питания и приготовление пищи.	1	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Составление недельного меню.	1	5,6
Рацион питания	1	Конкурс кулинарных рецептов.	1	1,8
Этикет	3	Конкурс «На необитаемом острове». Как правильно вести себя за столом.	1	1,2,3,4,5
		Практическая работа «Поделки из макарон».	1	2,5
		Изготовление книжки «Правила поведения за столом». Накрываем праздничный стол. Этикет.	1	3,4,8
Разнообразие питания.	2	Блюда из картошки. Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	1	1.2

		Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет. Викторина по изученным темам.	1	3.8
Итого	17			

Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу; - необходимость использования разнообразных продуктов, - пищевую ценность различных продуктов. должны уметь:
- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Согласовано

ШМО классных руководителей

Протокол №1 от 31.08.2023

Руководитель ШМО _____ Л.В. Романова

Рассмотрено

методсоветом МБОУ СОШ №7

Протокол №1 от 31.08.2023

председатель методсовета

_____ В.Н. Лазаренко