

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа № 28 имени А.А.Киркарьяна хутора
Тернового МО Белореченский район.



УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 30 августа 2021 года протокол №1

председатель педсовета

А.Г.Паронян

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

для 1-4 классов

Количество часов: 34 часа

Учитель: Мелетлян Алена Андрониковна

Программа разработана на основе авторской программы «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. М.: Просвещение, 2014

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
2. Авторской программы «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева.

Программа отражает идеи и положения формирования культуры здорового питания, программы формирования универсальных учебных действий (УУД), составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся.

Цели:

- **развитие** представлений детей о ценности здоровья, укреплять и заботиться о собственном здоровье;
- **расширение** знаний детей о продуктах здорового и нездорового питания ;
- **освоение** правил этикета, связанных с питанием;
- **формирование** у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- **овладение** умениями правильно питаться; участвовать в диалогах, составлять несложные высказывания;

Задачи:

- **социализация** обучающихся – вхождение в мир культуры и социальных отношений, обеспечивающая включение обучающихся в ту или иную группу или общность – носителя ее норм, ценностей, ориентаций, осваиваемых в процессе знакомства с социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народов;
- **приобщение** к познавательной культуре как системе познавательных (научных) ценностей, накопленных обществом в сфере здорового образа жизни.

Помимо этого, развитие представлений подростков о правильном питании и о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей призвано обеспечить:

- **ориентация** в системе моральных норм и ценностей: признание наивысшей ценностью жизнь и здоровье человека;
- **развитие** познавательных мотивов, направленных на получение знаний о навыках этикета, являющихся неотъемлемой частью общей культуры личности; пробуждение интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширением знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов;
- **овладение** ключевыми потребностями: учебно-познавательной, информационной, ценностно-смысловой, коммуникативной;
- **формирование** у обучающихся познавательной культуры, осваиваемой в процессе познавательной деятельности, и эстетической культуры как способности эмоционально-ценностного отношения к собственному здоровью.

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс - 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа. Общий объём учебного времени составляет 135 часов (теоретических – 51ч., практических – 84 ч.) В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Содержание программы

Программа состоит из **трех модулей**.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1 модуль "Разговор о правильном питании"

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",
2. "День рождения Зелибобы".

2 модуль "Две недели здоровья"

разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

3 модуль "Формула правильного питания"

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово",
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны",

режим питания: "Режим питания",

адекватность питания: "Энергия пищи",

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим",
2. "Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура: "Ты - покупатель";

традиции и культура питания:

потребительская культура: "Ты - покупатель";

традиции и культура питания:

1. "Кухни разных народов",
2. "Кулинарное путешествие",
3. "Как питались на Руси и в России",
4. "Необычное кулинарное путешествие".

Планируемые результаты освоения учебного курса

- здоровый образ жизни;
- питательные вещества, необходимые организму;
- режим и рацион питания;
- правила гигиены питания;
- правила ответственного покупателя;
- правила безопасного обращения с кухонной техникой, сервировка стола и правила этикета;
- традиции и обычаи питания в разных странах;
- история и культура питания.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметные результаты:

- умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение работать с разными источниками информации о здоровом и правильном питании: анализировать и оценивать информацию;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к собственному здоровью;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения познавательных задач;
- умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласований и учета интересов;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий (ИКТ-компетенций).

Предметные результаты:*Обучающиеся научатся:*

- узнают о здоровом образе жизни;
- узнают питательные вещества, необходимые организму;
- режиму и рациону питания;
- правилам гигиены питания;
- правилам ответственного покупателя;
- правилам безопасного обращения с кухонной техникой, сервировкой стола и правила этикета;
- узнают традиции и обычаи питания в разных странах;
- узнают историю и культуру питания.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- заботе о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье;
- проведению несложных экспериментов, проведению анкетирования;
- полезным привычкам и навыкам в области правильного питания.

Календарно-тематическое планирование**1 класс**

№ п/п	Тема	Элементы содержания	Планируемые результаты	Вид контроля	Инф-методич. обеспеч
1-4	Если хочешь быть здоров	Здоровье, питание, правила питания	формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания	Групповой, фронтальный, индивидуальный	Учебные пособия, дидактические таблицы, схемы, интерактивная доска, компьютер, проектор.
5-8	Самые полезные продукты	Продукты, блюда, здоровье	формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию		
8-12	Как правильно есть	Питание, здоровье, правила гигиены	развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения		

			развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием		
13-16	Удивительные превращения пирожка	Здоровье, питание, режим	формировать представление о роли регулярного питания для здоровья формировать представление об основных требованиях к режиму питания		
17-20	Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной	Завтрак, режим, меню, каша, крупа	формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде		
20-23	Плох обед, если хлеба нет	Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню	формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку»		
24-27	Полдник. Время есть булочки	Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты	формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника		
28-31	Пора ужинать	Ужин, меню	формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина		
32-33	Наши итоги	тест	чему научились за год		

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

Календарно-тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Тема	Вид контроля	Инф-методич.обеспеч.	Планируемые результаты	Элементы содержания
1-4	Где найти витамины весной	Групповой, фронтальный, индивидуальный	Учебные пособия, дидактические таблицы, схемы, интерактивная доска, компьютер, проектор.	• формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов • формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи	Витамины, фрукты, овощи
5-8	Как утолить жажду			• формировать представление о роли воды для организма человека • расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков	Жажда, здоровье, напитки
8-12	Что надо есть, если хочешь стать сильнее			• расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья • формировать представление о продуктах и	Здоровье, спорт, питание

				блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом	
13-16	На вкус и цвет товарищей нет			• познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд • формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса • формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд	Вкус, блюда, продукты
17-20	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты			• расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов • расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи	Овощи, фрукты, витамины, здоровье
20-23	Каждому овощу — свое время			• развивать представление о пользе фруктов и овощей • формировать представление о сезонных фруктах и овощах	Овощи, фрукты, витамины, здоровье
24-27	Праздник урожая			• обобщить знания о правильном питании • расширить представление о	Питание, здоровье, блюда

				наиболее полезных продуктах и блюдах	
28-32	Из чего состоит наша пища			- формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ - формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион
33-34	Наши итоги			чему научились за год	тест

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.

Календарно-тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Тема	Планируемые результаты	Элементы содержания	Вид контроля	Инф-методич. обеспеч.
1-2	Что нужно есть в разное время года	- формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года - расширять представление о	Питание, блюда, погода, кулинарные традиции	Групповой, фронтальный, индивидуальный	Учебные пособия, дидактические таблицы, схемы, интерактивная доска, компьютер,

		значимости разнообразного питания • расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны			проектор.
3-4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	• развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека • развивать представление о важности занятий спортом для здоровья	Здоровье, питание, спорт, рацион		
5-6	Где и как готовят пищу	• формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи • развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне	Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника		
7-10	Как правильно накрыть стол	• развивать представление о правилах сервировки стола • развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)	Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда		
11-14	Молоко и молочные продукты	• развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте	Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты		

		ежедневного рациона • расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе			
15-16	Блюда из зерна	• развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона • развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна • расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд	Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия		
17-20	Какую пищу можно найти в лесу	• формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности • расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений • расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области	Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы		
21-22	Что и как можно приготовить	• развивать представление о пользе и значении	Рыба, рыбные блюда		

	ь из рыбы	рыбных блюд • расширять представление об ассортименте блюд из рыбы • формировать представление о природных ресурсах своего края			
23-24	Дары моря	• формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены • формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион	Морепродукты		
25-28	«Кулинарное путешествие» по России	• формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа • расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи		
29-30	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	• расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов • развивать интерес к	Кулинария, питание, здоровье, блюда		

		приготовлению пищи			
31-32	Как правильно вести себя за столом	- развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом - формировать представление о праздничной сервировке стола	Этикет, правила поведения за столом, сервировка		
33-34	Наши итоги	чему научились за год	тест		

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.

Календарно-тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Тема	Планируемые результаты	Элементы содержания	Вид контроля	Инф-методич. обеспеч.
1	Здоровье — это здорово	- развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении - развивать представление об ответственности человека за свое здоровье - формировать	Здоровье, питание, образ жизни	Групповой, фронтальный, индивидуальный	Учебные пособия, дидактические таблицы, схемы, интерактивная доска, компьютер, проектор.

		умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый»			
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны	• развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма • формировать умение оценивать свой рацион питания	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион		
3	Режим питания	• развивать представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья • формировать представление о разных типах режима питания • формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться	Режим питания, режим дня, образ жизни		
4	Энергия пищи	• развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту • развивать представление о влиянии питания на внешность человека • формировать представление о пище как источнике энергии, различной	Калории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты		

		энергетической ценности продуктов питания			
5	Где и как мы едим	- развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку» - формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.	Общественное питание, правила гигиены, режим питания		
6	Ты — покупатель	- формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки - формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара	Покупатель, потребитель, торговля, права покупателя		
7-8	Ты готовишь себе и друзьям	- развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов - развивать	Бытовая техника, кулинария, сервировка, этикет		

		представление об этикете и правилах сервировки стола • развивать интерес к процессу приготовления пищи • формировать практические навыки приготовления пищи			
9-10	Кухни разных народов	• формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.) • формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран • развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура		
11-12	Кулинарная история	• формировать представление о кулинарии как части культуры человечества • расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи	История, эпоха, культура, кулинария		

13-14	Как питались на Руси и в России	- развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа - развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны	История, кулинария, традиции, обычаи, культура		
15-16	Необычное кулинарное путешествие	- развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека - развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства	Культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария		
17	Составляем формулу правильного питания	- подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчитать набранные баллы - проанализировать уровень освоения материала.			

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.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой программы «Разговор о правильном питании» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества.

В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

- 1) гербарии ;продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
- 2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомаягнитофон и др.) и **средств фиксации окружающего мира** (фото- и видеокамера). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего *набор энциклопедий для младших школьников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

Литература

- Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
- Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
- Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
- Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>