

Муниципальное образование Белореченский район,  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа 8 имени В.И.Севастьянова  
города Белореченска

УТВЕРЖДЕНО  
решение педагогического совета  
протокол № 1 от 31.08.2022 года  
Председатель М.Б. Ушакова



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тип программы: образовательная

Наименование: факультатив «Разговор о правильном питании»

Срок реализации программы: 4 года

Возраст обучающихся: 7-10 лет

## Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей.

**Цель программы** - формирование у обучающихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоению 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.

**Режим занятий:** Программа рассчитана на 1 год с периодичностью один раз в неделю. 34 часа в год.

### Форма организации детей:

- групповая работа, работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии);
- фронтальная работа;
- индивидуальная работа.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- эстетическое и этическое воспитание детей, развитие творческого воображения;
- познакомиться с особенностями семейной кухни, изучать традиций семьи;
- знакомство с особенностями национальной кухни, воспитание уважения к культуре и традициям других народов;

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям; - здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД**

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

#### **Коммуникативные УУД**

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

#### **Познавательные УУД**

- построение сообщения в устной и письменной форме;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

### **Предметные результаты:**

- значение и польза для организма жиров, белков, углеводов; классификация продуктов по наличию жиров, белков и углеводов;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- умение оценивать рацион питания, составлять рацион питания в соответствии с энергетической калорийности продуктов; знание режима питания;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Обучающиеся 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.

### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
  - доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
  - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
  - смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- связанные с этикетом в области питания

## Содержание

### 1. *Давайте познакомимся (1 ч.)*

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

### 2. *Если хочешь быть здоров (2 ч.)*

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

### 3. *Самые полезные продукты (3 ч.)*

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

### 4. *Как правильно есть (2 ч.)*

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания.

### 5. *Удивительные превращения пирожка (4 ч.)*

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

### 6. *Кто жить умеет по часам (2 ч.)*

Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

### 7. *Всем весело гулять (2 ч.)*

Дать представление о важности регулярных прогулок на свежем воздухе.

### 8. *Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? (3 ч.)*

Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.

### 9. *Плох обед, если хлеба нет (4 ч.)*

Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре

### 10. *Полдник. Время есть булочки (4 ч.)*

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна.

### 11. *Пора ужинать (4 ч.)*

Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

12. *Обобщающее занятие (2 ч.)***Учебно-тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1	Вводное занятие.	1
2-3	Давайте познакомимся.	2
4-5	Из чего состоит наша пища.	2
6-7	Что нужно есть в разное время года.	2
8-9	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	2
10-12	Где и как готовят пищу.	3
13-14	Как правильно накрыть стол	2
15-17	Молоко и молочные продукты	3
18-20	Блюда из зерна	3
21-22	Какую пищу можно найти в лесу	2
23-24	Что и как можно приготовить из рыбы	2
25-26	Дары моря	2
27-29	Кулинарное путешествие по России.	3
30-31	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	2
32-34	Как правильно вести себя за столом	3
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

**Календарно – тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Тема занятий</b>
1.	Продукты зеленого, желтого и красного стола
2.	Проект «Откуда мы родом. Любимое блюдо моего народа (семьи)»
3.	Викторина «Жиры, белки, углеводы»

4.	Пищевая тарелка
5.	Меню жаркого летнего дня. Меню холодного зимнего дня
6.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке
7.	Командные соревнования.
8.	Составляем меню для спортсменов (работа в группах)
9.	Экскурсия в школьную столовую
10.	Наши помощники на кухне
11.	Викторина «Как менялась кухонная утварь»
12.	Режим питания
13.	Проект «Мой режим питания»
14.	Украшения для обеденного стола. «Изготавливаем украшения из салфеток»
15.	Экскурсия на молочный комбинат
16.	Как молоко попало к нам на стол.
17.	Урок-разгадывание кроссворда. Выставка рисунков и поделок «Молочные продукты»
18.	Путешествие зернышка. «Плох обед, если хлеба нет»
19.	Экскурсия на хлебобулочный комбинат
20.	Предметный урок «Лепим из соленого теста»
21.	Урок – игра «Съедобное-несъедобное»
22.	Урок-проект «Ужин нашей семьи»
23.	Урок-соревнование «Ловись рыбка большая и маленькая»
24.	Урок-проект «Чем полезна рыба»
25.	Морские обитатели
26.	Экскурсия в океанариум (онлайн экскурсия)
27.	Кулинарное путешествие по России.
28.	Завтрак. О пользе каши
29.	Праздник чая. Жажда и чем ее утолить
30.	Мы идём в магазин. Самые полезные продукты.
31.	Соревнование команд «Юные повара»
32.	Праздник «Ягоды и фрукты – самые вкусные жители леса и сада»
33.	Урок - практикум «Украшаем блюда»
34.	Проекты «Мой дневник здоровья». Защита проектов

### **Методическое обеспечение:**

Формы занятий, проводимых в рамках данной программы:

Просматривание отрывков из художественных фильмов, журнала «Ералаш», мультфильмов, рассматривание ситуативных иллюстраций, проектная деятельность, игра, викторина, конкурс, выставка, экскурсия, инсценировка, беседа, соревнование.

Дидактическое оснащение:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Учебно – методический комплект программы «Разговор о правильном питании», Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации/.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании», М., Просвещение, 2010г.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. – М.. ОЛМА Медиа Групп, 2008 г.
4. Ладодо К. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др. Основы рационального питания детей. – Киев, 1987г.
5. Надеждина Н. А. во саду ли в огороде... - М., Детская литература, 1972г.
6. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я: словарь – игра. – М., АСТ – ПРЕСС, 1998г.
7. Этикет и сервировка праздничного стола, М., 2002г.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Занятия проводятся в кабинете начальных классов, столовой, в парке.

Техническое оснащение:

- мультимедийное оборудование;
- интерактивная доска.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения  
начальных классов № 1 от 27.08.2022 года

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ М.Б. Сеферян

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ А.Б. Олейникова

"30" августа 2022 г.

