

Краснодарский край муниципальное образование  
Белореченский район село Школьное  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 11 имени А.М.Матросова  
села Школьного

Утверждено  
решением педсовета протокол № 1  
от 31 августа 2023 года  
Председатель педсовета  
\_\_\_\_\_ В.В. Гончаров

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
***«Разговор о правильном питании»***

Рабочая программа для учащихся 1-4 классов

Учитель: Кузьмичева Ирина Юрьевна

2023 г.

## Актуальность реализации программы «Разговор о правильном питании»

Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным.

Осознавая роль правильного питания в поддержании здоровья подрастающего поколения, компания «Нестле Россия» в 1999 году приняла решение о создании и внедрении специальной обучающей программы для детей и подростков — «Разговор о правильном питании».

Программа была разработана в **Институте возрастной физиологии Российской Академии Образования**. Руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской Академии Образования Российской Федерации М. М. Безруких. Консультационную поддержку программе оказывает **Институт питания РАМН**. Внедрение и работа программы осуществляется при поддержке **Министерства образования и науки РФ**, а также региональных управлений и департаментов образования.

Зачем нужна пища, знает каждый, о «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы он трудом не занимался. Еда - топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь правильно его использовать должен любой, особенно молодой человек. От того, как человек питается, зависят его здоровье, настроение, трудоспособность.

К сожалению, в большинстве случаев интерес к проблеме питания возникает с годами, когда большинство продуктов оказывается вредным для постаревшего организма.

Французскому физиологу Брайт - Саварену принадлежит выражение: «Животное насыщается, человек ест. умный человек умеет питаться». «Уметь питаться» ничего общего не имеет с утолением голода. Умение питаться предполагает разумное, умеренное и своевременное питание, то есть культуру питания. И этой очень непростой науке — культуре питания - необходимо учиться, учиться с молодости, пока человек ещё не приобрёл болезней от неумеренного питания. Питание в школе выполняет оздоровительную роль и приучает детей к строгому режиму, закрепляя гигиенические навыки рационального приёма пищи. У некоторых родителей сформировалось негативное отношение к школьному питанию, поэтому они дают детям с собой бутерброды. Однако еда всухомятку, даже и высококачественная, менее полезна, чем горячая пища. Школьникам необходимо прививать навыки культурной еды, правильного поведения за столом.

Умение есть аккуратно и красиво - одно из качеств культурного человека. Это важно как с эстетических позиций, так и с гигиенических, поскольку еда, принятая «с чувством, с толком, расстановкой», усваивается лучше. Ребёнок за едой не должен спешить, отвлекаться, ему следует внушить важность тщательного пережёвывания пищи: чем больше она измельчена, тем лучше переваривается и усваивается. Навыки культурного приёма пищи вырабатываются быстрее, если дети видят за столом те же действия, которым их учат. Пример аккуратной еды, правильного поведения за столом родителей - весьма эффективное средство обучения школьников.

В последнее время в обществе остро встает проблема снижения уровня показателей здоровья детей и подростков. Реализация программы «Разговор о правильном питании» способствует воспитанию у учащихся культуры здорового питания.

Программа состоит из трех частей:

- «Разговор о правильном питании» (для детей 6-8 лет);
- «Две недели в лагере здоровья» (для младших подростков 9-10 лет),
- «Формула правильного питания» (для подростков 11-12 лет).

### Место курса в учебном плане

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности.

1 класс - 33 занятия по 30 минут (1 раз в неделю)

2 - 4 класс - 34 занятия по 40 мин (1 раз в неделю)

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

### Цели и задачи программы

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.

**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;

### Принципы построения программы:

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность - содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- динамическое развитие и системность - содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- модульность структуры - учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе;
- культурологическая сообразность - в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность - не требует использования материальных средств, рекомендации доступны для семей учащихся.

### Планируемые результаты работы:

#### Личностные результаты

- познавательная мотивация (формирование познавательных интересов, умственной и интеллектуальной активности);
- активная жизненная позиция;
- ориентация на здоровый образ жизни;
- развитие интеллектуальных, эмоционально-волевых качеств личности (доброжелательность, отзывчивость, инициативность, самостоятельность);
- уважительное отношение к народным традициям и культуре питания.

### Метапредметные

- 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;

## Формируемые универсальные учебные действия

Регуляторные	<ul style="list-style-type: none"><li>- понимание и сохранение учебной задачи;</li><li>- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li><li>- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей;</li><li>- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;</li><li>- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;</li><li>- умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих;</li><li>- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы.</li></ul>
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"><li>- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий (учебная литература, справочники, энциклопедии);</li><li>- построение сообщений в устной и письменной форме;</li><li>- смысловое восприятие познавательных и художественных текстов;</li><li>- выделение существенных и несущественных признаков путем анализа;</li><li>- осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора;</li><li>- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;</li><li>- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте;</li><li>- выделение существенных признаков и их синтез.</li></ul>
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"><li>- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;</li><li>- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);</li><li>- владение диалогической формой коммуникации, используя в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;</li><li>- формулирование собственного мнения;</li><li>- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</li><li>- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li><li>- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;</li></ul>

## Основные формы и направления

Особенностью содержания современного начального образования является не только ответ на вопрос, что ученик должен знать, но и в соответствии с образовательными стандартами формирование универсальных учебных действий в личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности. Именно начальная ступень школьного обучения должна обеспечить познавательную мотивацию и интересы учащихся, готовность и способность к сотрудничеству ученика с учителем и одноклассниками, сформировать основы нравственного поведения, определяющего отношения личности с обществом и окружающими людьми.

Необходимо сформировать у младшего школьника готовность и способность к саморазвитию, т.е. универсальные учебные действия не только на уроках, но и во внеурочной деятельности. Занятия строятся как процесс «открытия» каждым школьником конкретного знания. Ученик не принимает его в готовом виде, а деятельность на занятии организуется так, что требует от него размышления, поиска. Школьник имеет право на ошибку, на коллективное обсуждение поставленных предположений, выдвинутых доказательств, анализ причин возникновения ошибок и неточностей и их исправление. Такой подход делает личностно значимым процесс учения и формирует у школьника учебную мотивацию.

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.)

Используя эти формы, учитель организует конструктивную совместную деятельность, а сам выступает в роли помощника. Такая работа позволяет формировать у учащихся мотивацию учения, учить их планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей, осуществлять необходимый поиск информации в различных источниках, строить диалогическую форму коммуникации (умение слушать, умение высказать своё мнение, разрешать конфликты, работать сообща для достижения общей цели, соблюдать правила работы в группе «уважай своего товарища, умеи выслушать каждого, не согласен — предлагай»), оценивать свою работу, работу партнёров, работу группы и класса в целом.

Более активно использую работу в парах постоянного и сменного состава. При работе парами дети приучаются внимательно слушать ответ товарища (ведь они выступают в роли учителя), учатся говорить, отвечать, доказывать. Ребёнок может делать в этот момент то, что в другое время не разрешается - свободно общаться с товарищем, свободно сидеть. Детям такая работа очень

нравиться. А так как дети ограничены временем и не хотят отстать от других пар, они стараются не отвлекаться, общаются по теме урока. Есть дети, которые стесняются высказываться при всем классе. В более узком кругу сверстников стеснительные дети начинают говорить, у них появляется уверенность в собственных силах. Данная форма работы с классом создаёт комфортные условия для развития коммуникативных умений.

На каждое занятие продумываются цели, задачи, методы, приёмы работы, формы организации деятельности детей, планируемые результаты обучения.

В таблице представлены примерные методы и приемы на разных этапах урока, которые могут быть использованы в работе.

Этап занятия	Содержание работы	Методы и приёмы работы
1. <b>Мотивационный этап</b>	<p>Данный этап позволяет подготовить учащихся к работе, обеспечить внешнюю благоприятную обстановку для работы, психологически настроить ребят на совместную деятельность. Использование небольшой психологической паузы и вопросов, побуждают привлечь внимание уч-ся к теме урока и помогают быстро включить детей в деловой ритм. Данный этап кратковременный.</p> <p>Возможно формулирование целевых установок урока и плана работы.</p>	<p>1. «Добрый день, друзья! &gt;1 рада вас видеть, и очень хочу начать работу с вами! (хорошего вам настроения!)»</p> <p>2.«Ладонка к ладонке».</p> <p>3.Приветствие учеников, которые после долгого отсутствия появились в классе.</p> <p>3.Интерактивная беседа</p> <p>4. С каким настроением пришли на урок?</p>
2. <b>Актуализация знаний</b>	<p>Проверка готовности учащихся к активной учебно-познавательной деятельности; повторить изученный материал, подвести учащихся к формулировке темы и целей занятия</p>	<p>1.Ассоциативный ряд.</p> <p>2. «Нарисуй карт ину»</p> <p>3. В начале урока дается</p>

<p><b>Фиксация затруднения</b></p>		<p>загадка, отгадка к которой будет открыта при работе над новым материалом</p> <p>4.Исторический экскурс</p> <p>6. Ответы на вопросы будут являться темой урока</p>
<p><b>Постановка цели занятия</b></p>	<p>На данном этапе происходит формулирование целей урока вместе с учащимися (реализация идеи педагогического сотрудничества); показ социальной и практической значимости изучаемого материала. На основе активной мыслительной деятельности учащиеся участвуют в целеполагании. Такой подход стимулирует плодотворную учебную деятельность.</p>	<p>1 .Формулирование учащимися совместно с учителем целей урока одновременно с сообщением темы.</p> <p>2.Сообщение цели в виде проблемного задания или вопроса</p> <p>3.Использование результатов предварительного социологического опроса.</p>
<p><b>Открытие нового знания</b></p>	<p>Этот этап обеспечивает восприятие, осмысление и первичное закрепление учащимися изучаемого материала: существенных признаков понятий, знаков, и др.; содействует усвоению учащимися способов, которые привели к определенному выводу (обобщению).</p>	<p>1 .Представление основного материала одновременно в словесной, знаковосимволической формах</p> <p>2. Использование различных методов (рассказ, сообщение, объяснение, презентация), коллективные способы обучения, проекты.</p>
<p><b>Применение нового знания</b></p>	<p>Цель: установить правильность и осознанность изученного материала, привлечение класса к дополнению и корректировке ответов уч-ся.</p> <p>Данный этап позволяет обеспечить закрепление в памяти учащихся знаний и способов действий, которые им необходимы для самостоятельной работы по новому материалу.</p> <p>Возможно использование системы заданий, в основе которой лежит четко спланированная последовательность действий (на узнавание, на применение знаний по образцу и в измененной ситуации); организация деятельности уч-ся по</p>	<p>1 .Ассоциативный ряд 2. «Пчелиный улей»</p> <p>3.Опорный текст</p> <p>4.Использование заданий на узнавание уч-ся изученных познавательных объектов</p> <p>5.«Опрос эксперта»</p> <p>6.Подготовка уч-ся своих примеров по новому материалу</p> <p>7.Вопросно-ответное общение «Придумай свои задания»</p>

	воспроизведению существенных признаков изученных познавательных объектов;	8.1 (остановка учителем вопросов репродуктивного характера, а также вопросов, требующих мыслительной активности учащихся) 9. Групповая работа или работа в парах 10. «Паучок» 11. Моделирование 12. Ролевая игра
<b>Подведение итогов</b>	Подведение итогов учебного занятия	Тест, рисунки, выставки, праздники, конкурсы, викторины, театрализация Вопросно-ответное общение
<b>Рефлексия</b>	Развитие способностей учащихся к рефлексии по поводу своего психолого - эмоционального состояния, мотивации своей деятельности и взаимодействия с учителем и одноклассниками; реализация рефлексивного алгоритма: «Я» (как чувствовал себя, с каким настроением работал, доволен ли собой), «МЫ» (комфортно ли было работать в малой группе, какие затруднения были в общении), «ДЕЛО» (достигли цели учения, какие затруднения возникли, как преодолеть свои учебные проблемы).	1. Ассоциативный ряд 2.1 ^законченные предложения 3. «Радость» 4.«Лист обратной связи» 5.Барометр настроения