

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 68 им. А.И.Макаренко
города Белореченска
муниципального образования Белореченский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 31 августа 2022 года протокол № 1

Председатель М.В. Письменная



**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании» 1-5 класс**

Уровень образования: начальное общее образование 1-4 класс, основное общее образование 5 кл
Количество часов: 33 часа – 1 класс, 34 часа – 2,3,4,5 классы

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, на основании образовательной программы дополнительного образования детей на основе учебно-методического комплекта, состоящего из 3 частей: Безруких М.М. «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания», основной образовательной программой МБОУ СОШ №68 г. Белореченска.

Пояснительная записка

Программа кружка «Разговор о правильном питании» разработана для занятий с учащимися 1-5 классов в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, на основе программы Безруких М.М. «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.

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 о том 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.

Умение питаться предполагает разумное, умеренное и своевременное питание, то есть культуру питания. И этой очень непростой науке - культуре питания - необходимо учиться, учиться смолоду, 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.

Нормативная база для составления рабочей программы кружка «Поговорим о правильном питании»:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями),
- Закон Краснодарского Края от 16 июня 2013 года №2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском Крае»,

- письмо министерства образования, науки и молодежной политики от 07.07.2016 №47-11727/16-11 «О рекомендациях по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования»,
- Федеральный государственный общеобразовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом министерства Российской Федерации от 06.10.2009 (с внесенными изменениями),
- Внедрение и работа программы осуществляется при поддержке **Министерства образования и науки РФ**, а также региональных управлений и департаментов образования.

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).

Для каждой из них подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов, плакаты, а также брошюры для родителей.

Интернет ресурсы:

noreply@prav-pit.ru диск

«Формула правильного питания»

Место курса в учебном плане

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности.

1 класс -33 занятия, 2-4 класс - 34 занятия (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. 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

Формируемые универсальные учебные действия	
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none">- 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;- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;- умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих;- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы.
Познавательные	<ul style="list-style-type: none">- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий (учебная литература, справочники, энциклопедии);- построение сообщений в устной и письменной форме;- смысловое восприятие познавательных и художественных текстов;- выделение существенных и несущественных признаков путем анализа;- осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора;- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте;- выделение существенных признаков и их синтез.
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none">- 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;
- умение учитывать разные мнения и стремиться

- координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;

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;

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.

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, умей выслушать каждого, не согласен - предлагай»), оценивать свою работу, работу партнёров, работу группы и класса в целом.

Содержание кружка «Разговор о правильном питании» 1 класс (33 часа)

Если хочешь быть здоров (2 часа)

Давайте познакомимся. Мои любимые игры на воздухе.

Самые полезные продукты (3 часа)

Мы идем в магазин. Продукты зеленого, желтого и красного цвета. Где купить нужные продукты.

Удивительные превращения пирожка (3 часа)

Урок-игра «Правила питания». Режим питания. Как правильно есть. Какие правила питания я выполняю.

Кто жить умеет по часам (1 час)

Режим дня. Составление режима дня школьника.

Вместе весело шагать (1 час)

Урок на свежем воздухе. Асфальтные рисунки.

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной (2 часа) Из чего варят кашу? Крупа для каши. Как сделать кашу вкусной?

Плох обед, если хлеба нет (2 часа)

Любимые блюда сказочных героев. Расскажи сказку.

Время есть булочки (2 часа)

Каким должен быть ужин? Проект «Меню для ужина»

Пора ужинать (2 часа)

Самые сильные, смелые, ловкие. Веселые старты между классами **На вкус и цвет товарищей нет (4 часа)**

Викторина «Угадай по вкусу». Проект «Мое любимое блюдо». Мастер-класс «Учимся делать бутерброды». Школьный конкурс поварят.

Как утолить жажду (2 часа)

Что мы пьем? Конкурс «Самый необычный коктейль».

Что помогает быть сильным и ловким (2 часа)

Викторина «Виды спорта». Составляем меню спортсмена.

Овощи, ягоды и фрукты-витаминные продукты (3 часа)

Викторина «Ягоды и фрукты». Значение витаминов для детей. Витамины- наши друзья.

Праздник здоровья (2 часа)

Подготовка праздника здоровья. Праздник здоровья.

2 класс (34 часа)

Давайте познакомимся (2 часа)

Продукты зеленого, желтого и красного цвета. Проект «Откуда мы родом. Любимое блюдо моего народа»

Из чего состоит наша пища (2 часа)

Жиры, белки, углеводы. Пищевая тарелка.

Что нужно есть в разное время года (2 часа)

Меню летнего и зимнего дня. Здоровье в порядке-спасибо зарядке.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2 часа)

Командные соревнования. Составляем меню для спортсменов.

Где и как готовят пищу (3 часа)

Экскурсия в школьную столовую. Наши помощники на кухне. Викторина «Как менялась кухонная утварь»

Как правильно накрыть стол (3 часа)

Чайный стол. Украшение для обеденного стола. Украшения из салфеток.

Молоко и молочные продукты (3 часа)

Виртуальная экскурсия на молочный комбинат. Как молоко попало к нам. Выставка рисунков «Молочные продукты»

Блюда из зерна (3 часа)

Путешествие зернышка. Экскурсия на хлебобулочный комбинат. Лепим из соленого теста

Какую пищу можно найти в лесу (2 часа)

Урок-игра «Съедобное-несъедобное». Урок-соревнование «Идем в поход» **Что и как можно приготовить из рыбы (2 часа)**

Все о рыбе. Проект «Чем полезна рыба»

Дары моря (2 часа)

Дары моря (2 часа)

Морские обитатели. Виртуальная экскурсия в океанариум.

Кулинарное путешествие по России (3 часа)

Кулинарное путешествие по России. Проект «Национальные блюда северных народов России». Проект «Национальные блюда южных народов России» **Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (2 часа)** Мастер-класс «Украшаем блюда». Соревнование «Юные повара»

Как правильно вести себя за столом (3 часа)

Игра «Идем в кафе». Правила поведения на пикнике. Пикник в лесу

3 класс (34 часа)

Здоровье-это здорово (5 часов)

Основные составляющие здоровья. Как влияет на здоровье характер человека. Как влияют наши привычки на здоровье. Проект «Интересные факты о здоровье и питании». Мой образ жизни.

Продукты разные нужны, блюда разные важны (6 часов)

Продукты зеленого, желтого, красного цвета. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины и микроэлементы. Проект «Составляем меню с учетом содержания белков, жиров и углеводов»

Режим питания (3 часа)

Что такое пищевая тарелка. Значение воды в питании человека. Проект

«Напитки»

Энергия пищи (3 часа)

Для чего мы едим? Что такое калорийность пищи. Как меняются энергетические затраты людей разного возраста и профессий.

Где и как мы едим (5 часов)

Где можно вкусно поесть? Игра «Идем в кафе». Как правильно собрать рюкзак. Викторина «Питаемся вне дома». Игра «Вечеринка у друзей». Правила этикета.

Ты-покупатель (6 часов)

Виртуальная экскурсия «Какие бывают магазины». Правила поведения в магазине. Как ориентироваться в магазине. О чем рассказывает упаковка. Советы юному покупателю. Ролевая игра «Магазин»

Ты готовишь себе и друзьям (6 часов)

Наши помощники на кухне. Кулинарные секреты и этикеты. Что такое фуршет и этикет? Мастер-класс «Украшаем бутерброд». Итоговое занятие «Конкурс кулинаров». Конкурс рисунков «Кулинарное блюдо».

4 класс (34 часа)

Кухни разных народов (5 часов)

От чего зависят вкусовые пристрастия? Проект «Национальные блюда теплых народов России». Проект «Национальные блюда северных народов России». Проект «Кулинарные праздники народов мира». Проект «Любимое блюдо моей семьи»

Кулинарная история (6 часов)

Как питались древние люди. Как питались в Древнем Египте. Особенности питания богатых и бедных людей в Древнем Риме. Как хранили продукты в Древней Греции. Проект «Кулинарная история». Представление проекта.

Как питались на Руси и в России (7 часов)

Главные блюда русского народа в русской литературе. Старинные рецепты Как питались цари. Как питались в русской избе. Как менялась кухонная утварь. Как наши предки изготавливали продукты? Проект «Консервируем» **Необычное кулинарное путешествие (13 часов)**

Необычные музеи. Кулинарные музеи мира. Проект «кулинарные музеи мира». Защита проекта. Живопись и кулинария. Выставка картин «Вкусные картины».

Кулинария в искусстве. Кулинарная тема в музыке. Балет

П.И.Чайковского «Щелкунчик». Спектакль по сказке Мориса Матерлинка «Синяя птица». Сказки о продуктах. Любимые продукты героев. Проект «Сочиняем и ставим сказку о продуктах». Представление сказки

Составляем формулу правильного питания (2 часа) Обобщающий урок по питанию. Формула правильного питания.

**Учебно-методическое и материально - техническое обеспечение кружка
«Разговор о правильном питании»**