

Краснодарский край, Белореченский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6 имени Р.Н.Филипова посёлка
Южного муниципального образования Белореченский район

Утверждено
решением педсовета МБОУ
СОШ № 6 протокол № 1
от 31 августа 2023 г.
Директор МБОУ СОШ № 6
_____ О.А.Мальцев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Тип программы: комплексная

Наименование: «Разговор о правильном питании»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 9-10 лет

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы

Каталина Любовь Ивановна, учитель начальных классов МБОУ СОШ 6.

Программа разработана на основе образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011год.

В соответствии ФГОС ООО.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
3. Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

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 программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков 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 творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Планируемые результаты освоения содержания курса

Программа позволяет добиваться следующих результатов:

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- ❖ представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня;
- ❖ представления о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья;

- ❖ представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
- ❖ навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы;
- ❖ уважительное отношение к культуре собственного народа и других народов.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ❖ 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

Обучающийся научится:

- ❖ принимать и сохранять учебную задачу;
- ❖ планировать свои действия;
- ❖ осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- ❖ адекватно воспринимать оценку своей работы;
- ❖ определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- ❖ высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- ❖ работать по предложенному учителем плану.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ❖ отличать верно выполненное задание от неверного;
- ❖ совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- ❖ ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- ❖ делать предварительный отбор источников информации.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ❖ добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- ❖ перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- ❖ выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- ❖ совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- ❖ донести свою позицию до остальных участников практической деятельности;
- ❖ оформлять свою мысль в устной речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ❖ слушать и понимать речь своих собеседников.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- ❖ соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;

- ❖ различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к различным приемам пищи;
- ❖ выделять полезные продукты и составлять рациональное меню;
- ❖ ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- ❖ соблюдать правила и основы рационального питания.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ❖ ориентироваться в особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- ❖ различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме.

К концу обучения в 3 классе обучающиеся научатся:

- ❖ понимать роль правильного питания для здоровья человека;
- ❖ соблюдать правила питания;
- ❖ выполнять санитарно-гигиенические требования питания;
- ❖ соблюдать правила культуры поведения за столом;
- ❖ составлять меню приёма пищи;
- ❖ соблюдать режим питания.

К концу обучения в 3 классе обучающиеся получают возможность научиться:

- ❖ правильно питаться;
- ❖ отличать полезные продукты от вредных для здоровья;
- ❖ соблюдать правила этикета за столом;
- ❖ вести здоровый образ жизни.

**Краткое содержание тем учебного курса
«Разговор о правильном питании» - 3 класс».**

Давайте познакомимся (1ч.)

Введение. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.

Из чего состоит наша пища (2 ч.)

Из чего состоит наша пища. Как питательные вещества влияют на наш организм.

Практическая работа «Готовим себе завтрак».

Здоровье в порядке – спасибо зарядке (1 ч.)

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Закаляйся, если хочешь быть здоров (3 ч.)

Закаляйся, если хочешь быть здоров. Оформление дневника здоровья.

Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи. Игра «В гостях у тетушки Припасихи».

Конкурс кулинаров.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2 ч.)

Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».

Где и как готовят пищу (2 ч.)

Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую.

Как правильно накрыть на стол. Как вести себя за столом. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Блюда из зерна (3 ч.)

Блюда из зерна. Путь от зерна к батону

Конкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка».

Каша – пища наша. Оформление проекта «Хлеб - всему голова».

Молоко и молочные продукты (3 ч.)

Молоко и молочные продукты. Пейте, дети, молоко будете здоровы!

Что можно приготовить из молока. Молочные продукты –вкусно и полезно.

Оформление плаката «Молоко и молочные продукты». Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание».

Учебно – тематический план курса «Разговор о правильном питании» - 3 класс».

№	Наименование тем	Всего часов
1.	Давайте познакомимся.	1 ч.
2.	Из чего состоит наша пища.	2 ч.
3.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1 ч.
4.	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	3 ч.
5.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	2 ч.
6.	Где и как готовят пищу.	2 ч.
7.	Блюда из зерна.	3 ч.
8.	Молоко и молочные продукты.	3 ч.
	Итого:	17

Виды и формы контроля:

Проверка усвоения программы проводится в форме

- ❖ анкетирования;
- ❖ тестирования;
- ❖ выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде

- ❖ выставок работ учащихся;
- ❖ праздников;
- ❖ игр;
- ❖ викторин.

В том числе:

- ❖ оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- ❖ оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Информационно-методическое обеспечение учебного процесса.

1. Программа М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева «Разговор о правильном питании».
2. Безруких М.М.– М.: Nestle, 2019..., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие. – М.: Nestle, 2019.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: Nestle, 2019.
4. Электронные ресурсы сайта «Разговор о правильном питании». www.prav-pit.ru

Календарно-тематическое планирование

Рабочих недель – 17
Часов – 17 (1 час в неделю)

№ урока	Дата		Тема
	по плану	Корректировка (если необходимо)	Тема урока
Тема 1. Давайте познакомимся (1ч.)			
1			Давайте познакомимся. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.
Тема 2. Из чего состоит наша пища (2 ч.)			
2			Из чего состоит наша пища. Как питательные вещества влияют на наш организм.
3			Практическая работа «Готовим себе завтрак».
Тема 3. Здоровье в порядке – спасибо зарядке (1 ч.)			
4			Здоровье в порядке – спасибо зарядке.
Тема 4. Закаляйся, если хочешь быть здоров (3 ч.)			
5			Закаляйся, если хочешь быть здоров. Оформление дневника здоровья.
6			Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи. Игра «В гостях у тетушки Припасихи».
7			Конкурс кулинаров.
Тема 5. Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2 ч.)			
8			Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
9			Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»
Тема 6. Где и как готовят пищу (2 ч.)			
10			Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую.
11			Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.
Тема 7. Блюда из зерна (3 ч.)			
12			Блюда из зерна. Путь от зерна к батону
13			Конкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка».
14			Каша-пища наша. Оформление проекта «Хлеб - всему голова».
Тема 8. Молоко и молочные продукты (3 ч.)			
15			Молоко и молочные продукты. Пейте, дети, молоко будете здоровы!
16			Что можно приготовить из молока. Молочные продукты – вкусно и полезно.
17			Оформление плаката «Молоко и молочные продукты». Творческий отчет «Мы – за здоровое питание».
17			

Итого: 17 часов

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического объединения
учителей начальных классов
МБОУ СОШ №6
имени Р.Н.Филипова
от 29.08. 2023 года №1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора поУВР
_____Панчоха С. Г.
30.08.2023г