

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа», д. Киреевское-Второе
Козельского района Калужской области

РАСМОТРЕНО:
на заседании
педагогического совета
МКОУ «СОШ»,
д.Киреевское-Второе
протокол №1 от
30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
«СОШ», д.Киреевское-Второе
 Мудрова М. А.
Приказ № 149-01 от 01.09.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
1-4 класс
Срок реализации 4 года**

**Разработчик:
учитель начальных классов Семешина И.А.**

д.Киреевское–Второе

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов разработана в соответствии:

- с приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- письмом Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- ч. 11 ст. 13 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях (далее СанПиН 2.4.2.2821-10);
- 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;
- с учебным планом по внеурочной деятельности МКОУ «СОШ», д. Киреевское-Второе.

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.

Программа построена на основе следующих **принципов**:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

При организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя **рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.**, в которой бы он мог выполнять задания.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1-4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год.

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

➤ 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»,

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуации делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Разговор о правильном питании»

Разнообразие питания (20 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (30 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.
Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (20 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (17ч)

Примерная тематика родительских собраний:

«Правильное питание – залог здоровья»

«Здоровая пища для всей семьи».

«Учите детей быть здоровыми».

«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».

«Формирование здорового образа жизни младших школьников».

«Режим питания школьника».

«Основные принципы здорового питания школьников».

«Рецепты правильного питания для детей».

«Вредные для здоровья продукты питания».

«При ослаблении организма принимайте витамины».

Содержание программы «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой . Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет».Рационпитания,обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».

	плана проекта.	
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

2-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

3-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища».Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Рольевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа « Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой . Рольевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол»Столовые приборы	Рольевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Рольевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		

4-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Рольевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»

3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме « _____ __» Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		

**Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»
1-й год обучения**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Планируемые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы
1	Если хочешь быть здоров		
2	Из чего состоит наша пища		
3	Полезные и вредные привычки питания		
4	Самые полезные продукты		

5	Как правильно есть(гигиена питания)		
6	Удивительное превращение пирожка		
7	Твой режим питания		
8	Из чего варят каши		
9	Как сделать кашу вкусной		
10	Плох обед, коли хлеба нет		
11	Хлеб всему голова		
12	Полдник		
13	Время есть булочки		
14	Пора ужинать		
15	Почему полезно есть рыбу		
16	Мясо и мясные блюда		
17	Где найти витамины зимой и весной		
18	Всякому овощу – свое время		
19	Как утолить жажду		
20	Что надо есть ,если хочешь стать сильнее		
21	Что надо есть, если хочешь стать сильнее		
22	На вкус и цвет товарищей нет		
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты		
24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты		
25	Каждому овощу – свое время		
26	Народные праздники, их меню		
27	Народные праздники, их меню		
28	Как правильно накрыть стол.		
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом		
30	Щи да каша – пища наша		
31	Что готовили наши прабабушки.		
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»		
33	Праздник урожая		

**Календарно-тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»
2-й год обучения.**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Планируемые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.		
2.	Путешествие по улице правильного питания.		
3.	Время есть булочки.		
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.		

5.	Конкурс- викторина « Знатоки молока».		
6.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»		
7.	Пора ужинать		
8.	Практическая работа: « Как приготовить бутерброды»		
9.	Составление меню для ужина.		
10.	Значение витаминов в жизни человека.		
11.	Практическая работа.		
12.	Морепродукты.		
13.	Отгадай мелодию.		
14.	«На вкус и цвет товарища нет»		
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»		
16.	Как утолить жажду		
17.	Игра «Посещение музея воды»		
18.	Праздник чая		
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее		
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»		
21.	Практическая работа «Мой день»		
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты		
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»		
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»		
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»		
26.	Посадка лука.		
27.	Каждому овощу свое время.		
28.	Инсценирование сказки « Вершки и корешки».		
29.	Конкурс «Овощной ресторан»		
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»		
31.	Проект: «Наше питание»		
32.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».		
33.	Подведение итогов. Творческий отчет.		
34.	Подведение итогов.		

**Календарно-тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»
3-й год обучения**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Планируемые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы
1.	Введение		
2.	Практическая работа.		

3.	Из чего состоит наша пища		
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев»		
5.	Что нужно есть в разное время года		
6.	Оформление дневника здоровья		
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи		
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»		
9	Конкурс кулинаров		
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом		
11	Составление меню для спортсменов		
12	Оформление дневника «Мой день»		
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»		
14	Где и как готовят пищу		
15	Экскурсия в столовую.		
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».		
17	Как правильно накрыть стол.		
18	Игра накрываем стол		
19	Молоко и молочные продукты		
20	Экскурсия на молокозавод		
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»		
22	Молочное меню		
23	Блюда из зерна		
24	Путь от зерна к батону		
25	Конкурс «Венок из пословиц»		
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»		
27	Выпуск стенгазеты		
28	Праздник «Хлеб всему голова»		
29	Экскурсия на хлебокомбинат		
30	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»		
31	Оформление проекта «Хлеб-всему голова»		
32	Подведение итогов.		
33	Творческий отчет.		
34	Творческий отчет.		

**Календарно – тематическое планирование «Разговор о правильном питании»
4-й год обучения**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Планируемые сроки прохождения	Фактически е сроки прохождени
-----------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

		темы	я темы
1.	Вводное занятие		
2.	Какую пищу можно найти в лесу.		
3.	Правила поведения в лесу		
4.	Лекарственные растения		
5.	Игра – приготовить из рыбы.		
6.	Конкурсов рисунков»В подводном царстве»		
7.	Эстафета поваров		
8.	Конкурс половиц поговорок		
9.	Дары моря.		
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов		
11.	Оформление плаката « Обитатели моря»		
12.	Викторина « В гостях у Нептуна»		
13.	Меню из морепродуктов		
14.	Кулинарное путешествие по России.		
15.	Традиционные блюда нашего края		
16.	Практическая работа по составлению меню		
17.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»		
18.	Игра – проект « Кулинарный глобус»		
19.	Праздник « Мы за чаем не сучаем»		
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен		
21.	Составление недельного меню		
22.	Конкурс кулинарных рецептов		
23.	Конкурс « На необитаемом острове»		
24.	Как правильно вести себя за столом		
25.	Практическая работа		
26.	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»		
27.	Накрываем праздничный стол		
28.	Накрываем праздничный стол		
29.	Проекты по изученным темам..		
30.	Проекты по изученным темам.		
31.	Творческий отчет		
32.	Творческий отчет		
33.	Викторина по изученным темам.		
34.	Подведение итогов.		

УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование и обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, принтер, сканер, интерактивная доска.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп.

Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с

Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с

Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с

Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с