

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерства образования и науки Республики Башкортостан

Администрация городского округа город
Нефтекамск Республики Башкортостан

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа №11
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
руководитель ШМО
учителей начальных классов

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
воспитательной работе
МОАУ СОШ №11

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ СОШ №11

_____/ Н.Я. Сайсанова/
_____/ Л.Б.Харина/
Протокол №1 от 31.08.2023г.

_____/ Г.И. Камалтдинова /
31.08.2023г.

_____/ И.Г. Аллаяров/
Приказ № 634 от 31.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

для обучающихся 1-4 классов

Направление: занятия, связанные с реализацией интеллектуальных
и социокультурных потребностей

Нефтекамск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Программа состоит из трех модулей:

- 1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.
- 2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.
- 3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Основные методы обучения:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование);
- Проблемный;
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи.

Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес);

- Объяснительно-иллюстративный.

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в фронтальной, индивидуальной, групповой, парной формах 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.

Ведущими формами деятельности предполагаются:

Формы обучения:

- занятий кружка «Здоровое питание»;
- бесед;
- классных часов;
- однодневных походов в природу;
- творческие домашние задания;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Формы контроля:

- Проверка усвоения программы проводится в форме:
 - анкетирования;
 - тестирования;
 - выполнения творческих заданий;
 - игр;
 - викторин;
 - выставок рисунков.
- Подведение итогов реализации программы проводится в виде:
 - выставок работ учащихся;
 - викторин;
 - защита проектов;
 - презентации;
 - конкурсов.

Технологии: здоровьесберегающие, игровые, проектные.

Место программы в учебном плане:

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» адаптирована на обучающихся 1 – 4 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс – 33 часа в год; 2 – 4 классы – 34 часа в год.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«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». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
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 тетрадах. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадах, 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.	Ролевые 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. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы.	Ролевые 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	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник

	блюда из продуктов, получаемых из зерна.	«Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		

4-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые 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. Подбор литературы. Оформление проектов.
10. Подведение итогов работы		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

В составе основных видов универсальных учебных действий, соответствующим ключевым целям общего образования, можно выделить два блока: личностный, метапредметный.

Планируемые результаты формирования УУД средствами программы «Разговор о правильном питании» на конец 1-го класса

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенный педагогом ситуациях 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).

Планируемые результаты формирования УУД средствами программы «Разговор о правильном питании» на конец 2-го класса

Личностными результатами обучающихся являются:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
 - умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
 - умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Планируемые результаты формирования УУД средствами программы «Разговор о правильном питании» на конец 3-го класса

Личностные результаты:

- осознание необходимости правильно питаться;
- целостное восприятие термина «правильное питание»;
- уважительное отношение к другому мнению;
- принятие и освоение социальной роли ученика, развитие мотивации учения, формирование личностного смысла учения;
 - формирование эстетических потребностей, чувств, развитие этических чувств, доброжелательности, толерантности.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные УУД:

- способность принимать, понимать учебную задачу;
- сформировать на начальном этапе умение планировать свою деятельность;
- начальный уровень формирования умения проводить самоконтроль и самооценку.

Познавательные УУД:

- овладение навыками смыслового чтения текста;
- осознанно строить речевое высказывание;
- начальное освоение способов решения задач поискового и творческого характера;
 - овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации.

Коммуникативные УУД:

- активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных задач,

- готовность слушать собеседника, вести диалог, принять возможность существования другого мнения,
- умение понимать общую цель и пути её решения,
- умение договариваться о распределении ролей и функций при совместной деятельности.

Планируемые предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании» на конец 4-го класса

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 Класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Если хочешь быть здоров.	1
2	Из чего состоит наша пища.	1
3	Полезные и вредные привычки питания.	1
4	Самые полезные продукты.	1
5	Всякому овощу – своё время.	1
6	Как правильно есть.	1
7	Удивительные превращения пирожка.	1
8	Твой режим питания.	1
9	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1
10	Плох обед, если хлеба нет	1
11	Хлеб всему голова.	1
12	Полдник.	1
13	Время есть булочки.	1

14	Пора ужинать.	1
15	Почему полезно есть рыбу.	1
16	Мясо и мясные блюда.	1
17	Где найти витамины зимой.	1
18	Всякому овощу – свое время.	1
19	На вкус и цвет товарищей нет.	1
20	Как утолить жажду.	1
21	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2
22	Где найти витамины весной?	1
23	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1
24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1
25	Всякому фрукту – своё время.	1
26	Народные праздники, их меню.	2
27	Как правильно накрыть стол.	1
28	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом.	1
29	Что готовили наши прабабушки.	1
30	Игра «Здоровое питание – отличное настроение».	1
31	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	1
		33 часа

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1
2	Давайте познакомимся!	1
3	Путешествие по улице правильного питания.	1
4	Конкурс- викторина «Знатоки молока».	1
5	Из чего состоит наша пища.	1
6	Практическая работа: «Как приготовить бутерброды».	1
7	Дневник здоровья.	1
8	Пищевая тарелка.	1
9	Составление меню для ужина.	1
10	Что нужно есть в разное время года.	1
11	Оформление плаката «Витаминная страна».	1
12	Конкурс «Овощной ресторан».	1
13	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	1
14	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
15	« Пищевая тарелка» спортсмена	1
16	Где и как готовят пищу.	1
17	Как правильно накрыть стол.	1
18	Как правильно накрыть стол (практикум)	1
19	Молоко и молочные продукты.	1
20	Кто работает на ферме?	1
21	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1
22	Конкурс- викторина «Знатоки молока».	1
23	Блюда из зерна.	1
24	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес.	1
25	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»	1
26	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1
27	Что и как приготовить из рыбы.	1
28	Дары моря.	1

29	Кулинарное путешествие по России	1
30	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1
31	Как правильно вести себя за столом.	1
32	Изготовление книжки «Витаминная азбука».	1
33	Игра: «Наше питание».	1
34	Творческий отчет. «Реклама овощей».	1
	Итого:	34 часа

3 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие.	1
2	Викторина «Поле чудес».	1
3	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье Цветик - семицветик	1
4	От каких факторов зависит наше здоровье?	1
5	Черты характера и здоровье	1
6	Привычки и здоровье	1
7	Мой ЗОЖ	1
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1
9	Рациональное, сбалансированное питание	1
10	«Белковый круг»	1
11	«Жировой круг»	1
12	Мой рацион питания	1
13	«Минеральный круг»	1
14	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	1
15	Режим питания. «Пищевая тарелка»	1
16	Витамины и минеральные вещества	1
17	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	1
18	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»	1
19	Роль пищевых волокон на организм человека	1
20	Где и как мы едим	1
21	«Фастфуды»	1
22	Где и как мы едим. Правила гигиены	1
23	Меню для похода	1
24	Ты - покупатель	1
25	Срок хранения продуктов	1
26	Пищевые отравления, их предупреждение	1
27	Ты - покупатель Права потребителя	1
28	Ты - покупатель Правила вежливости	1
29	Оформление проекта « Хлеб- всему голова».	1
30	Повар – профессия древняя.	1
31	К.И. Чуковский «Федорино горе».	1
32	Путь от зерна к батону.	1
33	Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».	1
34	Творческий отчет.	1
	Итого:	34 часа

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Ты готовишь себе и друзьям.	1
2	Бытовые приборы для кухни	1
3	«У печи галок не считают»	1
4	Помогаем взрослым на кухне	1
5	Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками	1
6	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками	1
7	Кухни разных народов	1
8	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	1
9	Традиционные блюда Японии и Норвегии	1
10	Блюда жителей Крайнего Севера	1
11	Традиционные блюда России	1
12	Традиционные блюда Кавказа	1
13	Традиционные блюда Кубани	1
14	«Календарь» кулинарных праздников	1
15	Кухни разных народов праздник	1
16	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1
17	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	1
18	Кулинарные традиции Древнего Египта	1
19	Кулинарные традиции Древней Греции	1
20	Кулинарные традиции Древнего Рима	1
21	Правила гостеприимства средневековья	1
22	Как питались на Руси	1
23	Традиционные напитки на Руси	1
24	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	1
25	«Мелодии, посвящённые каше»	1
26	«Продукты танцуют»	1
27	Сахар его польза и вред	1
28	Путешествие по «Аппетитной стране»	1
29	Блюда из картошки.	1
30	Практическая работа «Поделки из макарон».	1
31	Этикет.	1
32	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	1
33	Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет	1
34	Викторина по изученным темам.	1
	Итого:	34 часа

МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Книгопечатная продукция:

1. Рабочие тетради
1. Детская справочная литература (справочники, энциклопедии)

Экранно-звуковые пособия:

1. Аудиозаписи в соответствии с содержанием обучения (в том числе в цифровой форме)

Технические средства обучения:

1. Мультимедийный проектор
1. Компьютер учителю, обучающимся

Оборудование класса:

1. Ученические столы одно- и двухместные с комплектом стульев
1. Стол учительский с тумбой
1. Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала

Список литературы:

1. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь/М.М. Безруких, Т.А. Филлипова. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019. - 72 с.
2. Две недели в лагере Здоровья: Рабочая тетрадь/М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2021. - 72 с.
3. Формула правильного питания: Блокнот/ М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020.