

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа п. Опытный»  
Цивильского муниципального округа Чувашской Республики

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

\_\_\_\_\_/Фадеева Г.Г./

Приказ № 200 от 30 августа 2023г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_/Хвостенкова О.А. /

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

# Рабочая программа кружка «Разговор о правильном питании»

(социальное направление)

для 1 «а» класса

составлена учителем начальных классов  
*Александровой Светланой Валентиновной*

Срок реализации – 2023-2024 учебный год

**Пояснительная записка**  
**Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного**  
**образовательного стандарта начального общего образования,**  
**Основной образовательной программы начального общего образования**  
**МБОУ «СОШ п. Опытный»**

Количество часов – 33, в неделю – 1 час

Главная **задача** воспитания: сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения.

Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть в сухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями (беседы, анкетирование) должна предшествовать непосредственной работе по программе.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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.

*Преимущество программы* заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

**Цель и задачи программы**

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

**Образовательные задачи:**

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

### **Воспитательные задачи:**

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

### **Развивающие задачи:**

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

### **Планируемые результаты освоения курса**

#### *Личностные действия*

Сформированность внутренней позиции школьника, адекватная мотивация внеучебной игровой деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, установка на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, способность к моральной самооценке.

#### *Регулятивные действия*

Овладение всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

#### *Познавательные действия*

Приобретение знаний об основах рационального питания, представления о правилах этикета, связанных с питанием, умений пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования, составлением проектов.

#### *Коммуникативные действия*

Способность учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности.

### **Планируемые результаты 1-го года обучения (1 класс)**

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

Ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня;
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты.

Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов, праздников.

### **Содержание разделов программы**

#### **Раздел I. Разнообразие питания (6 часов)**

Если хочешь быть здоров. Знакомство с героями «Улицы Сезам». Куклы – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи – девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша.

Самые полезные продукты. Какие продукты полезны и необходимы человеку? Полезные продукты среди любимых блюд (практическая работа). Анкетирование «Полезные привычки». Экскурсия в магазин. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».

На вкус и цвет товарищей нет. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Кухни разных народов. Практическая работа «Определи вкус продукта». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?» Игра «Приготовь блюдо».

## **Раздел II. Организация и гигиена питания (18 часов)**

Как правильно есть. Основные принципы гигиены питания. Игра-обсуждение «Законы питания». Игра «Чем не стоит делиться». Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.

Удивительные превращения пирожка. Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. Соревнование «Кто правильно покажет время?». Тест. Игра «Доскажи пословицу». Игра «Помоги Кате». Демонстрация удивительного превращения пирожка. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Завтрак – обязательный компонент ежедневного меню, различные варианты завтрака. Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай-ка». Игра «Знатоки». Игра «Угадай сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята». Составление меню завтрака.

Плох обед, если хлеба нет. Обед – обязательный компонент ежедневного меню, структура обеда. Игра «Угадай-ка». Игра «Секреты обеда». Игра «Советы хозяйки». Игра «Лесенка с секретом». Составление меню обеда. Экскурсия на хлебозавод.

Полдник. Время есть булочки. Знакомство с вариантами полдника. Значение молока и молочных продуктов. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Игра-демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко». Игра «Подбери рифму».

Пора ужинать. Ужин – обязательный компонент ежедневного меню, состав ужина. Игра «Объяснялки». Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд». Игра «Что можно есть на ужин». Составление меню ужина. Экскурсия в столовую.

## **Раздел III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (10 часов)**

Где найти витамины весной? Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Игра «Отгадай название». Игра «Отгадай мелодию». Игра «Вкусные истории». Как утолить жажду... Значение жидкости для организма человека. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой». Игра «Праздник чая».

Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Связь рациона питания с образом жизни. Высококалорийные продукты. Игра «Мой день». Игра «Меню спортсмена». Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. Разнообразие фруктов, ягод, значение их для организма. КВН «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты». Стенгазета «Витаминная радуга».

Каждому овощу свое время. Разнообразие овощей, их полезные свойства. Игра-соревнование «Вершки-корешки». Игра-эстафета «Собираем урожай».

### **Календарно – тематическое планирование**

<b>№№</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Основные виды деятельности</b>	<b>Формы организации занятий</b>	<b>Дата</b>
<b>1 четверть – 9 часов</b>					
1	1	Если хочешь быть здоров	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование.	Коллективная деятельность	07.09
2	1	Из чего состоит наша пища	Экскурсия на пищеблок школьной столовой	Коллективная деятельность	14.09
3	1	Полезные и вредные	Конкурс рисунков	Индивидуальная деятельность	21.09

		привычки			
4	1	Самые полезные продукты	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд».	Групповая деятельность	28.09
5	1	Как правильно есть (гигиена питания)	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.	Коллективная деятельность	05.10
6	1	Удивительное превращение пирожка	Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник»	Групповая деятельность	12.10
7	1	Твой режим питания	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина?» Игра «Помоги Кате» Доскажи пословицу.	Групповая деятельность	19.10
8	1	Из чего варят каши	Игра «Знатоки». Оформление дневника здоровья.	Групповая деятельность	26.10
<b>2 четверть – 8 часов</b>					
9	1	Как сделать кашу вкусной	Проектная работа «Каша – еда наша» (Виды круп и их польза.)	Индивидуальная деятельность	09.11
10	1	Плох обед, если хлеба нет	Игра «Собери пословицу». сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.	Групповая деятельность	16.11
11	1	Как правильно накрыть стол	Беседа «Как правильно накрыть стол» Ролевые игры. Столовые приборы	Коллективная деятельность	23.11
12	1	Полдник	Игра «Угадайка»	Индивидуальная деятельность	30.11
13	1	Время есть булочки	Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», рассказ о народном блюде «жаворонки»	Групповая деятельность	07.12
14	1	Пора ужинать	Игра «Объяснялки»,	Групповая	14.12

			игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей	деятельность	
15	1	Почему полезно есть рыбу	Беседа «Чем полезна рыба». Игра «Объяснялки»	Групповая деятельность	21.12
16	1	Мясо и мясные блюда	Игра – демонстрация «Как приготовить бутерброд»	Групповая деятельность	28.12
<b>3 четверть – 9 часов</b>					
17	1	Где найти витамины зимой и весной	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование.	Групповая деятельность	11.01
18	1	Всякому овощу – свое время	Праздник урожая.	Коллективная деятельность	18.01
19	1	Как утолить жажду	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.	Коллективная деятельность	25.01
20-21	2	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.	Групповая деятельность	01.02 08.02
22	1	На вкус и цвет товарищей нет	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям	Коллективная деятельность	22.02
23	1	Масленица	Игра-конкурс с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице.	Коллективная деятельность	29.02
24-25	2	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»	Групповая деятельность	07.03 14.03
<b>4 четверть-7 часов</b>					
26	1	Каждому овощу – свое время	Сюжетно- ролевая игра	Групповая деятельность	04.04
27-28	2	Народные праздники, их меню	Мини- проекты	Совместная работа с родителями	11.04 18.04

29-30	2	Что готовили наши прабабушки	Проект	Групповая деятельность	25.04 05.05
31-32	2	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	Игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет	Коллективная деятельность	16.05 23.05
33	1	Если хочешь быть здоров	Праздник	Коллективная деятельность	30.05
<b>Итого- 33 часа</b>					

**Контрольно-измерительные материалы  
по кружку «Разговор о правильном питании»**

<b>№.№</b>	<b>Темы</b>	<b>Вид</b>	<b>Формы</b>	<b>Дата</b>
1	Полезные и вредные привычки	Конкурс рисунков	Индивидуальная	21.09
2	Из чего варят каши	Оформление дневника здоровья.	Групповая	23.10
3	Где найти витамины зимой и весной	Тематическое рисование	Индивидуальная	25.01
4	Масленица	Праздник	Коллективная	07.03
5	Что готовили наши прабабушки	Проект	Групповая	25.04
6	Если хочешь быть здоров	Праздник	Коллективная	23.05