

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

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №195 от 29.08.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Разговор о правильном питании»

для учащихся 1-4 классов

2024 год

1. Актуальность

Питание является главным условием существования человека. Затрагивая тему здорового питания, нельзя не остановиться на вопросах, касающихся недостаточности и излишества питания современного человека. Сегодня разнообразие продуктов в магазинах радует глаз. Появилось много соблазнов, и взрослые, а дети особенно, даже не задумываясь о пользе тех или иных вкусов, обихвлиянии на здоровье. Часто дети школьного возраста не заботятся о своем питании, до конца не осознают зависимость здоровья от питания. Действительно, здоровье детей школьного возраста во многом определяется теми продуктами, которые дети ежедневно вынуждены употреблять. Очень важно рассказать детям, какие из продуктов полезны, а какие могут привести к неприятным последствиям. Проблема сегодняшнего дня – дети и их родители не уделяют должного внимания выбору питания, что сказывается на здоровье младших школьников. Вот почему каждому из нас жизненно важно понять и перестроить свой образ жизни питания согласно требованиям сегодняшнего дня. Правильное питание – это, прежде всего, знание того, что полезно для организма, а что – нет.

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость достаточности предоставляемой информации;
- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

1.1 Цели и задачи программы

Цель: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование и развитие понятия у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах правильного питания;
- формирование навыков правильного питания;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием и осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развитие интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем;
- развитие творческих способностей, интереса к познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

Требования к результатам универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве учителей;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил планирования и контроль способ решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так в конце действия.

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельно выбранного основания и критериев для указанных логических операций.
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

Коммуникативные УУД:

- 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, инструменты ИКТ и дистанционного общения.
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

1.2 Формы и методы обучения

Занятия проводятся с использованием разнообразных форм: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини-проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм, встречи с компетентными людьми.

Основными методами обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

1.3 Ожидаемый результат

- полученные знания научат детей ориентироваться в многообразии типичных продуктов питания, правильно выбирать наиболее полезные;

- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

1. Способы проверки результатов освоения программы

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

2. Содержание программы «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Что мы едим.	Знакомство с программой. Беседа.	Экскурсия в школьный буфет и столовую.
2. Польза продуктов	Беседа. Учимся выбирать самые полезные продукты.	Сюжетно-ролевые игры.
3. Правила питания.	Знакомство школьников с основными принципами гигиены питания.	Оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания школьника.	Важность соблюдения режима питания.	Сюжетно-ролевая игра.
5. Завтрак, обед и ужин.	Беседа «Правила правильного питания»	Составление меню завтрака, обеда и ужина.
6. Роль хлеба на столе.	Беседа «Плохо обед, если хлеба нет».	Викторина.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плохо обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет в месте с родителями.

2.2 Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

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

После первого года обучения ученики должны уметь:

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

2.1 Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1	Вводное занятие	1	
2	Экскурсия в буфет и школьную столовую.	1	
3	Что едят в моей семье?	1	
4	Конкурс рисунков «Моё любимое блюдо»	1	
5	Полезные и вредные продукты для организма.	1	
6	Экскурсия в магазин.	1	
7	Оформление плаката «Я выбираю полезные продукты!»	1	
8	Практическая работа.	1	
9	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».	1	
10	Правила питания.	1	
11	Гигиена питания.	1	
12	Правила правильного питания.	1	
13	Практическое занятие «Законы питания».	1	
14	Оформление плаката правильного питания.	1	
15	Удивительное превращение продуктов.	1	
16	Режим питания школьника.	1	
17	Практическая работа «Удивительное превращение пирожка».	1	
18	Тестирование по теме «Режим питания».	1	
19	Из чего варят кашу.	1	
20	Составление меню для завтрака.	1	
21	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»	1	
22	«Плох обед, если хлебанет»	1	
23	Экскурсия в булочную.	1	
24	Составление меню обеда.	1	
25	Практическая работа «Советы Хозяйки».	1	
26	Секреты обеда.	1	
27	Брейн-ринг	1	
28	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»	1	
29	Проведения «Праздника хлеба»	1	
30	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1	
31-32	Подведение итогов.	2	

3. Содержание программы «Разговор о правильном питании»

2-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие в страну «Вкусляндия»	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Ужин, как обязательный компонент	Составление меню для ужина.
	питания»	
5. Где прячутся витамины.	Беседа «Где найти витамины в разное время года».	Ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарищанет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов.
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Ценность разнообразных напитков».	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее».	Ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов».	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты».
10. Проведение праздника «Витаминная страна».	Разучивание стихов и пословиц.	Поведение праздника
11. Проект «Самый полезный продукт».	Работа с информацией.	Защита проекта.
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

1. Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

2-й год обучения

п/п	Содержание занятий.	Всего часов	Дата
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	
2.	Путешествие по морю здорового питания.	1	
3.	Время есть булочки.	1	
4.	Оформление плаката молока и молочные продукты.	1	
5.	Конкурс, викторина знатока молока.	1	
6.	Изготовление книжки-малышки «Кладовая народной»	1	
7.	Пора ужинать	1	

8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	
9.	Составление меню для ужина.	1	
10	Значение витаминов в жизни человека.	1	
11	Практическая работа.	1	
12.	Морепродукты.	1	
13.	Отгадай мелодию.	1	
14.	«На вкус и цвет товарищанет»	1	
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	
16.	Как утолить жажду	1	
17.	Игра «Посещение музея воды»	1	
18.	Праздник чая	1	
19.	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1	
20.	Практическая работа «Меню спортсмена»	1	
21.	Практическая работа «Мой день»	1	
22.	Овощи, ягоды и фрукты – главные продукты	1	
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	
25.	Оформление плаката «В стране витаминов»	1	
26.	Выращивание лука на перо.	1	
27.	Каждому овощу и фрукту свое время.	1	
28.	Инсценирование народной сказки «Вершки и корешки»	1	
29.	Конкурс рисунков «Витамины на столе»	1	
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	
31.	Проект «Польза витаминов»	1	
32.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1	

3.2 Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-го года обучения должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;

4.Содержание программы «Разговор о правильном питании»

3-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Викторина
2. Продукты на столе.	Беседа «Из чего состоит пища».	Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года»	. Составление меню.
4. Правильное питание при занятиях спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».	Составление меню «Мой день».
5. Приготовление пищи	Беседа «Где и как готовят пищу»	Экскурсия на кухню школьной столовой.
6. Вождение гостей.	Беседа «Правила сервировки стола»	Ролевые игры
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей».	Игра-исследование «Это удивительное молоко».
8. Хлеб хлебобулочные изделия.	Полезность продуктов, получаемых из зерна.	Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»	Работа с информацией.	Защита проекта
10. Творческий отчет.		Отчёт о проделанной работе

4.1 Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

3-й год обучения

п/п	Содержание занятий	Всего часов	Дата
1.	Введение. Повторение правил здорового питания	1	
2.	Правильное питание	1	
3.	Из чего состоит наш рацион питания	1	
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1	
5.	Что нужно есть в разное время года	1	
6.	Оформление стенгазеты «Здоровье – залог успеха»	1	
7.	Правила здорового питания.	1	
8.	Игра «В гостях у тетюшки Припасихи»	1	
9.	Конкурс кулинаров.	1	
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	

11	Составление меню школьника.	1	
12	Польза овощей и фруктов	1	
13	Вода. Сок. Газировка.	1	
14	Кто готовит нам обед.	1	
15	Экскурсия в столовую.	1	
16	Конкурс рисунков «Поведение в школьной столовой»	1	
17	Правила сервировки стола	1	
18	Игра накрываем стол	1	
19	Молоко и молочные продукты	1	
20	Откуда в магазин попадает молоко.	1	
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	
22	Молочное меню	1	
23	Блюда из зерна	1	
24	Путь от зерна к батону.	1	
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1	
26	Игра-конкурс «Хлебопеки»	1	
27	Выпуск стенгазеты «Берегите хлеб»	1	
28	Праздник «Хлеб всему голова»	1	
29	Экскурсия на мелькомбинат	1	
30-31	Оформление проекта «Хлеб-всему голова»	2	
32	Подведение итогов	1	

4.2 Предполагаемые результаты 3-го года обучения

Обучающиеся должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависят от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется как завтрак, обед.

5. Содержание программы «Разговор о правильном питании»

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»	Ролевая игра «Там на неведомых дорожках»
3. Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы»	«Рыбное меню»
4. Дары моря	Беседа о морепродуктах.	Викторина «В гостях у Нептуна»
5. Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Игра-проект «кулинарный глобус»
6. Рацион питания	Беседа: «Продукты должны быть не только вкусными, но и полезными».	«Моё недельное меню»
7. Правила поведения за столом	Беседа «Правила этикета за столом».	Сюжетно-ролевые игры.
8. Накрываем стол для гостей	Беседа «Правила сервировки стола»	Ролевая игра
9. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм организации Работа над проектом	Оформление проекта.
10. Подведение итогов работы	Обработка информации	Защита проекта «Здоровое питание-залог успеха»

5.1 Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

4-й год обучения

№п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1.	Вводное занятие	1	
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	
3.	Правила поведения в лесу	1	
4.	Лекарственные растения	1	
5.	Польза рыбы для организма.	1	
6.	Конкурс рисунков «В подводном царстве»	1	
7.	Эстафета поваров	1	
8.	Конкурс половиц поговорок о морепродуктах	1	
9.	Дары моря.	1	

10.	Заочноепутешествиенарыбзавод.	1	
11.	Оформлениеплаката«Обитателиморя»	1	
12.	Викторина«В гостяхуНептуна»	1	
13.	Менюизморепродуктов	1	
14.	КулинарноепутешествиепоРоссии.	1	
15.	Традиционныеблюданашегокрая	1	
16.	Практическаяработапосоставлениюменю	1	
17.	Конкурсрисунков«Вкусныймаршрут»	1	
18.	Игра–проект«Кулинарныйглобус»	1	
19.	Праздник«Мызачаемнескучаем»	1	
20.	Чтоможноприготовить,есливыборпродуктовограничен	1	
21.	Составлениенедельногоменю	1	
22.	Конкурскулинарныхрецептов	1	
23.	Полезныенапитки	1	
24.	Какправильновестисебязастолом	1	
25.	Практическаяработа«Идёмв гости»	1	
26.	Изготовлениекнижки-малышки«Правилаповеденияза столом»	1	
27.	Вожданиигостей	1	
28-31	Проект«Чтозначитправильнопитаться»	4	
32	Подведениеитогов	1	

5.2Предполагаемыерезультатычетвёртогогодаобучения

Ученикидолжнызнать:

- кулинарныетрадициисвоегокрая;
- растениялеса, которыеможноиспользоватьвпищу;
- необходимостьиспользованияразнообразныхпродуктов,
- пищевуюценностьразличныхпродуктов.

должныуметь:

- приготовитьблюдо, если наборпродуктовограничен,
- выбиратьизнаборапродуктовнаиболееполезныедляорганизма;
- накрыватьпраздничныйстол.

6.Методическоеобеспечениепрограммы

6.1Учебнаядеятельность.

Учебная деятельностьшкольниковстроитсяпоследующиммодулям:

- гигиенапитания,
- режимпитания,

- рационпитания,
- культурапитания,
- разнообразиепитания,
- этикет,
- традицииикультурапитания.

Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально формировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

6.2 Воспитывающая деятельность.

Занятия дают большие возможности для воспитания здорового поколения для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

6.3 Развивающая деятельность.

Работа по «Программе разговора о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

6. Литература:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79 с. 2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79 с
2. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. - Л., 1974, 200 с
3. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990, 185 с
4. Ладодо К.С. Продукты и блюда детского питания. М., 1991, 190 с
5. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350 с
6. Справочник по детской диетике. М. 1977., 340 с.