МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент науки и образования Курганской области

Варгашинский муниципальный округ Курганской области

МКОУ "Варгашинская средняя школа №1"

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол №1 от 30.08.2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7E487D1D6B916FDF6F719340119A7C44
Владелец: Колбина Маргарита Владимировна
Действителен: с 31.05.2023 до 23.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____ Колбина М.В.
Приказ №116 от 30.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Правильное питание»

для обучающихся 1-4 классов

р.п. Варгаши 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов составлена на основе 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 укрепления 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.

Общая характеристика курса

Цель курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его 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.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. 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 курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 0,5 часа в неделю: 1 класс — 16 часов в год, 2-4 классы - 17 часов в год.

Результаты освоения программы

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат представления:

о правилах и основах рационального питания,

о необходимости соблюдения гигиены питания;

о полезных продуктах питания;

о структуре ежедневного рациона питания;

об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

Умения:

полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ обучающихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ обучающихся в классе, школе;

- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Ценностные ориентиры содержания курса

Развитие познавательных интересов.

Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.

Развитие самосознания младшего школьника как личности.

Уважение к себе.

Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.

Иметь и выражать свою точку зрения.

Целеустремлённость.

Настойчивость в достижении цели.

Готовность к преодолению трудностей.

Способность критично оценивать свои действия и поступки.

Коммуникабельность

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выполнение курса рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие (0,5ч.) каждую неделю.

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	2ч	2ч	2ч	2ч
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	4ч	4ч	4ч	4 ч
3.	Этикет	3ч	3ч	3ч	3ч
4.	Рацион питания	4ч	4ч	4ч	4ч
5.	Из истории русской кухни.	3ч	4 ч	4 ч	4 ч

Итого		**16ч**	**17ч**	**17ч**	**17ч**

Разнообразие питания (8 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». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».
Гигиена питания и приготовление пищи (16ч)
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 (12 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 (16ч)
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 (15ч)

***Навыки*,** которые формирует данный курс у младших школьников:
В 1 – м классе:
знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
умение определять полезные продукты питания.
Во 2 – м классе:
знание о структуре ежедневного рациона питания;
навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.
В 3 – м классе:
знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.
В 4 м классе:
- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.
Проверка усвоения курса проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

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»,

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».

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 предложенных 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)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам

Выделять существенные признаки предметов

Сравнивать между собой предметы, явления

Обобщать, делать несложные выводы

Определять последовательность действий

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Темы
1	Разнообразие питания	2	1 Если хочешь быть здоров
			2 Из чего состоит наша пища
2	Гигиена питания и приготовление пищи	4	3 Как правильно есть(гигиена питания)
			4 Удивительное превращение пирожка
			5 Твой режим питания
			6 Из чего варят каши
3	Этикет	3	7 Как правильно накрыть стол.
			8 Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом
			9 Щи да каша – пища наша
4	Рацион питания	4	10 На вкус и цвет товарищей нет
			11 Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты
			12 Каждому овощу – свое время
			13 Народные праздники, их меню
5	Из истории русской кухни	3	14 Что готовили наши прабабушки.
			15 Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»
			16 Праздник урожая

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 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Темы
1	Разнообразие питания	2	1 Вводное занятие. Повторение правил питания.
			2 Путешествие по улице правильного питания.
2	Гигиена питания и приготовление пищи	4	3 Время есть булочки.
			4 Оформление плаката молоко и молочные продукты.
			5 Конкурс, викторина знатоки молока.
			6 Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»
3	Этикет	3	7 «На вкус и цвет товарища нет»

			8 Правила поведения при принятии пищи
			9 Праздник чая
4	**Рацион питания**	**4**	**10 Что надо есть, что бы стать сильнее**
			11 Практическая работа « Меню спортсмена»
			12 Практическая работа «Мой день»
			13 Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты
5	**Из истории русской кухни**	**4**	**14 Конкурс «Овощной ресторан»**
			15 Изготовление книжки «Витаминная азбука»
			16 Проект «Реклама овощей».
			17 Подведение итогов. Творческий отчет.

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

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

После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

3 класс

№ п/п	**Раздел**	**Кол-во часов**	**Темы**
1	**Разнообразие питания**	**2**	**1 Из чего состоит наша пища**
			2 Практическая работа «Меню сказочных героев»
2	**Гигиена питания и приготовление пищи**	**4**	**3 Что нужно есть в разное время года**
			4 Оформление дневника здоровья
			5 Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи
			6 Конкурс кулинаров.
3	**Этикет**	**3**	**7 Экскурсия в столовую.**
			8 Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
			9 Как правильно накрыть стол.
4	**Рацион питания**	**4**	**10 Как правильно питаться, если занимаешься спортом**
			11 Составление меню для спортсменов
			12 Оформление дневника «Мой день»
			13 Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»
5	**Из истории русской кухни**	**4**	**14 Праздник «Хлеб всему голова»**
			15 Экскурсия на хлебокомбинат
			16 Оформление проекта « Хлеб - всему голова»
			17 Подведение итогов

Предполагаемые результаты 3-го года обучения

Ученики должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит 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 к завтраку, обеду.

4 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Темы
1	Разнообразие питания	2	1 Вводное занятие
			2 Какую пищу можно найти в лесу.
2	Гигиена питания и приготовление пищи	4	3 Лекарственные растения
			4 Игра – приготовить из рыбы.
			5 Конкурсов рисунков «В подводном царстве»
			6 Эстафета поваров
3	Этикет	3	7 Как правильно вести себя за столом
			8 Изготовление книжки « Правила поведения за столом»
			9 Накрываем праздничный стол
4	Рацион питания	4	10 Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»
			11 Игра – проект « Кулинарный глобус»
			12 Праздник « Мы за чаем не скучаем»
			13 Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен
5	Из истории русской кухни	4	14 Кулинарное путешествие по России.
			15 Традиционные блюда нашего края
			16 Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»
			17 Игра – проект « Кулинарный глобус»

Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,

- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Оборудование и обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:
- компьютер, принтер, сканер, мультмедиапроектор;

- набор ЦОР по проектной технологии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с

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

Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.

Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Список литературы для детей.

1.Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с

2 Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с

3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.

4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.