

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 29.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Колбина М.В.

Приказ №114 от 29.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Правильное питание»

для обучающихся 1-4 классов

р.п. Варгаши 2024

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.

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.

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 1 часа в неделю.

Результаты освоения программы

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают 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 получают 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 (1ч.) каждую неделю.

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	6ч	6ч	6ч	6ч
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	8ч	8ч	8ч	8ч
3.	Этикет	6ч	6ч	6ч	6ч
4.	Рацион питания	6ч	6ч	6ч	6ч
5.	Из истории русской кухни.	7ч	8ч	8ч	8ч
Итого		33ч	34ч	34ч	34ч

Разнообразие питания

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

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

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 вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

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

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	6	1 Если хочешь быть здоров
			2 Из чего состоит наша пища
			3 Что нужно есть в разное время года
			4 Как правильно питаться, если занимаешься спортом
			5 Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.
			6 Малоизвестные и редко используемые овощи и

			овощная зелень. Витамины. Викторина «Чипполино и его друзья».
2	Гигиена питания и приготовление пищи	8	7 Как правильно есть(гигиена питания) 8 Удивительное превращение пирожка 9 Твой режим питания 10 Из чего варят каши 11 Здоровье – это здорово! 12 Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен 13 Продукты быстрого приготовления. 14 Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты.
3	Этикет	6	15 Как правильно накрыть стол 16 Предметы сервировки стола 17 Когда человек начал пользоваться вилок и ножом 18 Как правильно вести себя за столом 19 Как правильно есть 20 Правила поведения в гостях.
4	Рацион питания	6	21 На вкус и цвет товарищей нет 22 Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты 23 Каждому овощу – свое время 24 Какую пищу можно найти в лесу. 25 Плох обед, если хлеба нет. 26 Народные праздники, их меню
5	Из истории русской кухни.	7	27 Что готовили наши прабабушки. 28 Особенности национальной кухни 29 Как питались на Руси и в России? 30 Бабушкины рецепты. 31 Необычное кулинарное путешествие 32 Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение» 33 Праздник урожая

2КЛАСС

№ п/	Раздел	Кол-во часов	Темы
1	Разнообразие питания	6	1 Вводное занятие. Повторение правил питания 2 Путешествие по улице правильного питания. 3 Самые полезные продукты 4 Дары моря. Значение морепродуктов. 5 Вот так загадка: полезна ли шоколадка? 6 Конкурс проектов «Витаминная семейка
2	Гигиена питания и приготовление пищи	8	7 Время есть булочки. 8 Оформление плаката молоко и молочные продукты 9 Конкурс, викторина знатоки молока. 10 Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной

			мудрости»
			11 Пора ужинать.
			12 Составление меню для ужина
			13 «Как приготовить бутерброды»
			14 Вредные и полезные привычки в питании
34	Этикет	6	15 «На вкус и цвет товарища нет»
			16 Правила поведения при принятии пищи
			17 Праздник чая
			18 Инсценирование сказки: Вершки и корешки»
			19 Из чего приготовлен сок?
			20 Вкусные традиции моей семьи
	Рацион питания	6	21 Что надо есть, что бы стать сильнее
			22 Практическая работа « Меню спортсмена»
			23 Практическая работа «Мой день»
			24 Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты
			25 Практическая работа: «Приготовление витаминного салата»
			26 Оформление плаката «Витаминная страна»
5	Из истории русской кухни.	8	27 В ожидании гостей.
			28 Конкурс «Овощной ресторан»
			29 Изготовление книжки «Витаминная азбука»
			30 Блюда из зерна
			31 Проект «Хлеб всему голова»
			32 Творческий отчёт «Фрукты и овощи»
			33 Проект «Реклама овощей».
			34 Подведение итогов. Творческий отчет

3 КЛАСС

№ п	Раздел	Кол-во часов	Темы
1	Разнообразие питания	6	1 Повторение правил питания
			2 Из чего состоит наша пища
			3 Основные группы питательных веществ.
			4 Практическая работа «Меню сказочных героев»
			5 оформление дневника «Мой день»
			6 В гостях у тётушки «Припасихи»
2	Гигиена питания и приготовление пищи	8	7 Что нужно есть в разное время года
			8 Оформление дневника здоровья
			9 Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи
			10 Конкурс кулинаров.
			11 Как правильно питаться, если занимаешься спортом
			12 Составление меню для «спортсменов»

			13 Проект «Самый полезный продукт»
			14 Викторина «Поле чудес»
3	Этикет	6	15 Экскурсия в столовую.
			16 Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
			17 Как правильно накрыть стол.
			18 Конкурс «Салфеточка»
			19 Конкурс рисунков «Столовая будущего»
			20 Игра «Накрываем стол»
4	Рацион питания	6	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 Подведение итогов
5	Из истории русской кухни.	8	27 Повар – профессия древняя
			28 Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.
			29 Игра – конкурс «Хлебопёки»
			30 Праздник «Хлеб всему голова»
			31 Экскурсия на хлебокомбинат
			32 Оформление проекта «Хлеб - всему голова»
			33 Викторина по изученным темам
			34 Подведение итогов

4КЛАСС

№ п	Раздел	Кол-во часов	Темы
1	Разнообразие питания	6	1 Вводное занятие
			2 Какую пищу можно найти в лесу.
			3 Игра -спектакль «Там на неведомых дорожках»
			4 Конкурс «На необитаемом острове»
			5Варианты полдника
			6 Конкурс кулинарных рецептов
2	Гигиена питания и приготовление пищи	8	7 Лекарственные растения
			8 Игра – приготовить из рыбы
			9 Конкурсов рисунков «В подводном царстве»
			10 Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов
			11 Оформление плаката «Обитатели моря»
			12 Эстафета поваров
			13 Меню из морепродуктов
			14 Конкурс пословиц и поговорок

3	Этикет	6	15 Как правильно вести себя за столом
			16 Изготовление книжки « Правила поведения за столом»
			17 Накрываем праздничный стол
			18 Практическая работа «Поделки из макарон»
			19 Этикет
			20 Этикет
4	Рацион питания	6	21 Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»
			22 Игра – проект « Кулинарный глобус»
			23 Праздник « Мы за чаем не скучаем»
			24 Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен
			25 Мясо и мясные блюда
			26 Составление недельного меню
5	Из истории русской кухни.	8	27 Кулинарное путешествие по России.
			28 Традиционные блюда нашего края
			29 Игра – проект « Кулинарный глобус»
			30 Праздник « Мы за чаем не скучаем»
			31 Блюда из картошки
			32 Итоговый тест по курсу «Разговоры о правильном питании»
			33 Викторина по изученным темам
			34 Подведение итогов.