

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
1-4 классы

Пояснительная записка

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое –нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

Общая характеристика программы

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.

Практическая значимость состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся, а нормы нравственного поведения «выращиваются» с начальной школы.

Цель программы- воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления школьников 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 практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников 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 детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Преимущество программы 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.

Программа «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.

Программа 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 программы — 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 программы 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.

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
 - возрастная адекватность;
 - необходимость и достаточность информации;
 - модульность программы;
 - практическая целесообразность
-
- динамическое развитие и системность;
 - вовлеченность семьи и реализацию программы;
 - культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

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;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

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

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-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;

-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Форма организации внеурочной деятельности – объединение.

Вид внеурочной деятельности – проблемно-ценностное общение, игровая деятельность, познавательная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность.

Оценка усвоения курса внеурочной деятельности – устный фронтальный опрос, индивидуальные проекты, участие в конкурсах городского и областного уровней.

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 10-11 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1 модуль "Разговор о правильном питании"

– *о разнообразии питания:*

"Самые полезные продукты"

"Что надо есть, если хочешь стать сильнее"

"Где найти витамины весной"

"Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты"

"Каждому овощу свое время"

– *о гигиене питания:*

"Как правильно есть";

– *о режиме питания:*

"Удивительные превращения пирожка";

– *о рациионе питания:*

"Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной"

"Плох обед, если хлеба нет"

"Полдник. Время есть булочки"

"Пора ужинать"

"Если хочется пить";

– *о культуре питания:*

"На вкус и цвет товарищей нет"

"День рождения Зелибобы".

2 модуль "Две недели в лагере здоровья"

– *о разнообразии питания:*

"Из чего состоит наша пища"

"Что нужно есть в разное время года"

"Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

– *о гигиене питания и приготовлении пищи:*

"Где и как готовят пищу"

"Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

– *об этикете:*

"Как правильно накрыть стол"

"Как правильно вести себя за столом";

– *о рациионе питания:*

"Молоко и молочные продукты"
 "Блюда из зерна"
 "Какую пищу можно найти в лесу"
 "Что и как приготовить из рыбы"
 "Дары моря";

– *о традициях и культуре питания:*

"Кулинарное путешествие по России".

3 модуль "Формула правильного питания"

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

"Здоровье - это здорово"

"Продукты разные нужны, продукты разные важны"

- *режим питания:*

"Режим питания",

- *адекватность питания:*

"Энергия пищи",

- *гигиена питания и приготовление пищи:*

"Где и как мы едим"

"Ты готовишь себе и друзьям";

- *потребительская культура:*

"Ты - покупатель";

- *традиции и культура питания:*

"Кухни разных народов"

"Кулинарное путешествие"

"Как питались на Руси и в России"

"Необычное кулинарное путешествие".

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Разнообразие питания	5	5	5	5
2	Гигиена питания и приготовление пищи	10	12	12	14
3	Этикет	8	8	8	6
4	Рацион питания	5	5	5	5
5	Из истории русской кухни.	5	4	4	4
Итого		33	34	34	34

Разнообразие питания (20 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». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

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 (30 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 (20 ч)

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 (17ч)

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Электронный ресурс
1	Если хочешь быть здоров	1	https://www.prav-pit.ru/
2	Из чего состоит наша пища	1	https://www.prav
3	Полезные и вредные привычки	1	https://www.prav
4	Самые полезные продукты	1	https://www.prav
5	Как правильно есть (гигиена питания)	1	https://www.prav
6	Удивительное превращение пирожка	1	https://www.prav
7	Твой режим питания	1	https://www.prav
8	Из чего варят каши	1	https://www.prav
9	Как сделать кашу вкусной	1	https://www.prav
10	Плох обед, коли хлеба нет	1	https://www.prav
11	Хлеб всему голова	1	https://www.prav
12	Полдник	1	https://www.prav
13	Время есть булочки	1	https://www.prav
14	Пора ужинать	1	https://www.prav
15	Почему полезно есть рыбу	1	https://www.prav
16	Мясо и мясные блюда	1	https://www.prav
17	Где найти витамины зимой и весной	1	https://www.prav
18	Всякому овощу - свое время	1	https://www.prav
19	Как утолить жажду	1	https://www.prav
20	Что надо есть - если хочешь стать сильнее	1	https://www.prav
21	Что надо есть - если хочешь стать сильнее	1	https://www.prav
22	На вкус и цвет товарищей нет	1	https://www.prav

23	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	https://www.prav
24	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	https://www.prav
25	Каждому овощу - свое время	1	https://www.prav
26	Народные праздники, их меню	1	https://www.prav
27	Народные праздники, их меню	1	https://www.prav
28	Как правильно накрыть стол.	1	https://www.prav
29	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1	https://www.prav
30	Щи да каша - пища наша	1	https://www.prav
31	Что готовили наши прабабушки.	1	https://www.prav
32	Итоговое занятие «Здоровое питание - отличное настроение»	1	https://www.prav
33	Кухни разных народов	1	https://www.prav-pit.ru/

2 класс

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Электронный ресурс
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	https://www.prav-pit.ru/
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	https://www.prav
3.	Время есть булочки.	1	https://www.prav
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	https://www.prav
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1	https://www.prav
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1	https://www.prav
7.	Пора ужинать	1	https://www.prav
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	https://www.prav
9.	Составление меню для ужина.	1	https://www.prav
10	Значение витаминов в жизни человека.	1	https://www.prav
11	Практическая работа.	1	https://www.prav
12.	Морепродукты.	1	https://www.prav
13.	Отгадай мелодию.	1	https://www.prav
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1	https://www.prav
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	https://www.prav
16.	Как утолить жажду	1	https://www.prav
17.	Игра «Посещение музея воды»	1	https://www.prav
18.	Праздник чая	1	https://www.prav
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	https://www.prav
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1	https://www.prav
21.	Практическая работа «Мой день»	1	https://www.prav
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	https://www.prav
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	https://www.prav

24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	https://www.prav
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	https://www.prav
26.	Посадка лука.	1	https://www.prav
27.	Каждому овощу свое время.	1	https://www.prav
28.	Инсценирование сказки вершки и корешки	1	https://www.prav
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1	https://www.prav
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	https://www.prav
31.	Защита проектов	1	https://www.prav
32.	Защита проектов	1	https://www.prav
33	Защита проектов	1	https://www.prav
34	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1	https://www.prav

3 класс

№ урока	Тема занятий	Кол-во часов	Электронный ресурс
1.	Введение	1	https://www.prav-pit.ru/
2.	Практическая работа.	1	https://www.prav
3.	Из чего состоит наша пища	1	https://www.prav
4.	Практическая работа «еню сказочных героев»	1	https://www.prav
5.	Что нужно есть в разное время года	1	https://www.prav
6.	Оформление дневника здоровья	1	https://www.prav
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	https://www.prav
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	https://www.prav
9	Конкурс кулинаров	1	https://www.prav
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	https://www.prav
11	Составление меню для спортсменов	1	https://www.prav
12	Оформление дневника «Мой день»	1	https://www.prav
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	https://www.prav
14	Где и как готовят пищу	1	https://www.prav
15	Экскурсия в столовую.	1	https://www.prav
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	https://www.prav
17	Как правильно накрыть стол.	1	https://www.prav
18	Игра накрываем стол	1	https://www.prav
19	Молоко и молочные продукты	1	https://www.prav
20	Экскурсия на молокозавод	1	https://www.prav
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	https://www.prav
22	Молочное меню	1	https://www.prav
23	Блюда из зерна	1	https://www.prav

24	Путь от зерна к батону	1	https://www.prav
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1	https://www.prav
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	https://www.prav
27	Выпуск стенгазеты	1	https://www.prav
28	Праздник «Хлеб всему голова»	1	https://www.prav
29	Экскурсия на хлебокомбинат	1	https://www.prav
30	Оформление проекта «Хлеб - всему голова»	1	https://www.prav
31	Оформление проекта «Хлеб - всему голова»	1	https://www.prav
32	Подведение итогов	1	https://www.prav
33	Защита проектов	1	https://www.prav
34	Подведение итогов.	1	https://www.prav

4 класс

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Электронный ресурс
1	Вводное занятие	1	https://www.prav
2	Какую пищу можно найти в лесу.	1	https://www.prav
3	Правила поведения в лесу	1	https://www.prav
4	Лекарственные растения	1	https://www.prav
5	Игра «Приготовь из рыбы».	1	https://www.prav
6	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1	https://www.prav
7	Эстафета поваров	1	https://www.prav
8	Конкурс половиц поговорок	1	https://www.prav
9	Дары моря.	1	https://www.prav
10	Экскурсия в магазин морепродуктов	1	https://www.prav
11	Оформление плаката «Обитатели моря»	1	https://www.prav
12	Викторина «В гостях у Нептуна»	1	https://www.prav
13	Меню из морепродуктов	1	https://www.prav
14	Кулинарное путешествие по России.	1	https://www.prav
15	Традиционные блюда нашей области	1	https://www.prav
16	Традиционные блюда нашей области	1	https://www.prav
17	Практическая работа по составлению меню	1	https://www.prav
18	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1	https://www.prav
19	Игра-проект «Кулинарный глобус»	1	https://www.prav
20	Праздник «Мы за чаем не скучаем»	1	https://www.prav
21	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	https://www.prav
22	Составление недельного меню	1	https://www.prav
23	Конкурс кулинарных рецептов	1	https://www.prav
24	Конкурс «На необитаемом острове»	1	https://www.prav

25	Как правильно вести себя за столом	1	https://www.prav
26	Практическая работа	1	https://www.prav
27	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1	https://www.prav
28	Накрываем праздничный стол	1	https://www.prav
31	Творческий отчет «Реклама овощей».	1	https://www.prav
32	Защита проектов	1	https://www.prav
33	Защита проектов	1	https://www.prav
34	Подведение итогов	1	https://www.prav
