

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 40 имени дважды Героя Советского Союза маршала А.М. Василевского»
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО На заседании МО Протокол № 1 от «30» августа 2023 г. Руководитель МО  Шмелева Т.А.	ПРОВЕРЕНО Зам.директора по УВР  Борисова Л.А. от «30» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор  Т.Н. Синцова Приказ № 3-од от «30» августа 2023 г. М.П. 
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности
РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ
(указать предмет, курс, модуль)

для обучающихся 1-6 классов

г. Самара, 2023

Пояснительная записка

При составлении данной программы использованы следующие нормативно-правовые документы:

1) Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 06.03.2019);

2) Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

3) Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для обучающихся 1-6 классов разработана на основе примерной программы курса «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., Москва: Издательство «Просвещение», 2021 год.

Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Программа предусматривает активизацию у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Цель курса: формировать у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Для реализации поставленной цели курс решает следующие задачи:

- формировать теоретические знания в процессе изучения программы и совместной деятельности семьи, школы, общественности об основах рационального правильного питания;
- способствовать развитию познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;
- создать комфортные условия для получения информации о правильном питании через коллективную, групповую работу;
- выработать потребности в соблюдении санитарно-гигиенических норм;
- воспитывать силу воли и настойчивость, аккуратность в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни.

Содержание курса относится к оздоровительному направлению, отвечает требованию к организации внеурочной деятельности: соответствует курсу «Разговор о правильном питании», не требует от учащихся дополнительных знаний. Тематика задач и заданий отражает реальные познавательные интересы детей, содержит полезную и любопытную информацию, интересные факты, способные дать простор воображению. Программа предусматривает регулярные занятия с детьми, имеющими разную подготовку. Задания различной степени сложности позволяют осуществлять дифференцированный подход в обучении.

В методике проведения занятий учитываются возрастные особенности и возможности детей младшего школьного возраста, часть материала излагается в занимательной форме: сказка, рассказ, загадка, игра, диалог учитель-ученик или ученик-учитель.

Обоснования выбора программы

Программа составлена на основе программы о правильном питании «Нестле».

Эта программа способствует:

- получению общих сведений о питании, продуктах питания, о правилах приготовления пищи;
- расширению представления о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- воспитанию соблюдения режима и гигиены питания, культуры поведения за столом, привычки правильно питаться.

В авторскую программу изменения не внесены.

Место курса в учебном плане

Курс «Разговор о правильном питании» изучается на уровне начального общего образования в 1-2, 3-4, 5-6 классах в общем объеме 68 часов.

Программа ориентирована на учебники: Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2021.

Безруких М.М. И др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2021.

Результаты освоения курса

Личностные:

- 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.

Метапредметные результаты:

- 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.

Содержание курса внеурочной деятельности (1-2 классы, 33 часа)

1. Вводное занятие (1 ч.)
Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.
2. Если хочешь быть здоров (3 ч.)
Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.
3. Самые полезные продукты (8 ч.)
Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.
4. Удивительные превращения пирожка (3 ч.)
Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.
5. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? (4 ч.)
Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.
6. Плох обед, если хлеба нет (3 ч.)
Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.
7. Полдник. Время есть булочки (4 ч.)
Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна.
8. Пора ужинать (6 ч.)
Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.
9. Итоговое занятие «Чему мы научились» (1 ч.)

Содержание курса внеурочной деятельности (3-4 , 5-6 классы, 34 часа)

1. Вводное занятие (1 ч.)
Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.
2. На вкус и цвет товарищей нет (4 ч.)
Дать представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд.
3. Если хочется пить...(что такое жажда) (3 ч.)
Сформировать представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.
4. Что надо есть, если хочешь стать сильнее (4 ч.)
Сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания.
5. Где найти витамины весной? (4 ч.)
Дать представление детям о витаминах в весенний период.
6. Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты (4 ч.)
Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными

свойствами и значением для организма; познакомить со значением витаминов и минеральных веществ.

7. Каждому овощу своё время. (4 ч.)

Познакомить детей с разнообразием овощей в определённые месяцы.

8. День рождения Зелибобы (3 ч.)

9. Режим питания (6 ч.)

Формирование представления у учащихся о правильном режиме питания.

10. Заключительное занятие (1 ч.)

Итого 34 часа

Форма организации внеурочной деятельности

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, развивающие интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей.

Данная система занятий 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.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, который актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме:

- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- путешествий;
- однодневных походов в природу;
- конкурсов;
- подготовки и защиты проектов;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов.

Технологии обучения

На занятиях используются стандартные педагогические технологии:

1. Проблемное обучение (развитие познавательной активности, творческой самостоятельности).
2. Развивающее обучение (развитие личности и её способностей).
3. Дифференцированное обучение (создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей).
4. Игровое обучение (обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, игровые методы вовлечения в творческую деятельность).

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа– это работа со всеми учащимися. 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.

Механизмы формирования ключевых компетенций учащихся

- Развитие творческой одарённости ребёнка;
- Овладение способами художественной деятельности;
- Воспитание духовной культуры учащихся.

**Тематическое планирование
(1-2 классы)**

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2-4	Если хочешь быть здоров	3
5-10	Самые полезные продукты Экскурсия в продуктовый магазин.	6
11-12	Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты»	2
13-15	Удивительные превращения пирожка	3
16-19	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	4
20-22	Плох обед, если хлеба нет	3
23-26	Полдник. Время есть булочки.	4
27-32	Пора ужинать	6
33	Заключительное занятие	1
Итого:		33 часа

**Тематическое планирование
(3-4 классы)**

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2-5	На вкус и цвет товарищей нет	4
6-8	Если хочется пить...(что такое жажда)	3
9-12	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	4
13-16	Где найти витамины весной?	4
17-20	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты	4
21-24	Каждому овощу своё время.	4
25-27	День рождения Зелибобы	3
28-33	Режим питания Экскурсия в школьную столовую	6
34	Заключительное занятие	1
Итого:		34 часа

Календарно-тематическое планирование 1-2 классы

№	Тема занятия	Виды деятельности учащихся	Количество часов
1	Вводное занятие		1
2-4	Если хочешь быть здоров	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование.	3
5-10	Самые полезные продукты Экскурсия в продуктовый магазин.	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы».	6
11-12	Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты»	Динамическая игра «Поезд»; тест.	2
13-15	Удивительные превращения пирожка	Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».	3
16-19	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	Игра «Знатоки» ; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам.	4
20-22	Плох обед, если хлеба нет	Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.	3
23-26	Полдник. Время есть булочки.	Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»	4
27-32	Пора ужинать	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.	6
33	Заключительное занятие		1

Календарно-тематическое планирование 3-4 классы

№	Тема занятия	Виды деятельности учащихся	Количество часов
1	Вводное занятие		1
2-5	На вкус и цвет товарищей нет	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице.	4
6-8	Если хочется пить...(что такое жажда)	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.	3
9-12	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест	4
13-16	Где найти витамины весной?	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия.	4
17-20	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты».	4
21-24	Каждому овощу своё время.	Праздник урожая	4
25-27	День рождения Зелибобы	Организационно – деятельностьная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет	3
28-33	Режим питания Экскурсия в школьную столовую	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе».	6
34	Заключительное занятие	Игра «Собери пословицу»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.	1

Материально-техническое, учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса.

1. Учебные пособия.

1. Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. — М. : ОЛМА Медиа Групп, 2021. — 80 с.
2. Безруких М.М. И др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2021.

2. Интернет-ресурсы.

1. <http://www.tiuu.ru/upload/Methodical%20book%20«Taking%20about%20Good%20Nutrition».pdf>

3. Технические средства обучения.

1. Ноутбук.
2. Интерактивная доска SmartBoard
3. Мультимедийный проектор.

4. Учебно-практическое оборудование.

Аудиторная доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления таблиц, карт.