

Рассмотрено
Методическим советом
КГБОУ «Ачинская школа № 3»

Согласовано
Заместитель директора по учебной
работе
КГБОУ «Ачинская школа № 3»

Утверждено
Директор
Шадрина И.Л.

Протокол № 1
от 30 августа 2022 года

Отделение № 3
Чернецкая С.А.

Приказ № 318/4
от 30 августа 2022 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Разговор о правильном питании»**

1 «А» класс

Ачинск, 2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» создана на основе Федерального образовательного государственного стандарта, авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких и в соответствии с Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования КГБОУ «Ачинская школа № 3».

Актуальность реализации программы «Разговор о правильном питании»: правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным.

Цель программы - формирование у обучающихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,
- воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы;

Форма организации занятий: **кружок**.

Формы организации деятельности:

- индивидуальные (составление пословиц, загадки, подготовка и представление сообщений, выполнение теста, рисунков, фотографий);
 - фронтальные (анкетирование, объяснение, игры, просмотр презентации, физминутки, составлении таблиц, экскурсии и др.).
- коллективные (работа в парах и группах –участие в практических занятиях, инсценирование, работа со справочной литературой и т.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Зачем нужна пища, знает каждый, о «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы он трудом не занимался. Еда – топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь правильно его использовать должен любой, особенно молодой человек. От того, как человек питается, зависят его здоровье, настроение, трудоспособность. «Уметь питаться» ничего общего не имеет с утолением голода. Умение питаться предполагает разумное, умеренное и своевременное питание, то есть культуру питания. И этой очень непростой науке – культуре питания – необходимо учиться, учиться смолodu, пока человек ещё не приобрёл болезней от неумеренного питания. Питание в школе выполняет оздоровительную роль и

приучает детей к строгому режиму, закрепляя гигиенические навыки рационального приёма пищи. У некоторых родителей сформировалось негативное отношение к школьному питанию, поэтому они дают детям с собой бутерброды. Однако еда всухомятку, даже и высококачественная, менее полезна, чем горячая пища. Школьникам необходимо прививать навыки культурной еды, правильного поведения за столом.

Умение есть аккуратно и красиво – одно из качеств культурного человека. Это важно как с эстетических позиций, так и с гигиенических, поскольку еда, принятая « с чувством, с толком, расстановкой», усваивается лучше. Ребёнок за едой не должен спешить, отвлекаться, ему следует внушить важность тщательного пережёвывания пищи: чем больше она измельчена, тем лучше переваривается и усваивается. Навыки культурного приёма пищи вырабатываются быстрее, если дети видят за столом те же действия, которым их учат. Пример аккуратной еды, правильного поведения за столом родителей – весьма эффективное средство обучения школьников.

В последнее время в обществе остро встает проблема снижения уровня показателей здоровья детей и подростков. Реализация программы «Разговор о правильном питании» способствует воспитанию у учащихся культуры здорового питания.

ОПИСАНИЕ МЕСТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности. 1 класс – 33 занятия по 30 минут (1 раз в неделю), 2 -4 класс – 34 занятия по 45 мин (1 раз в неделю)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентирование в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- 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

Обучающийся научится:

- 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;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- 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.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- 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;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки личностных ориентиров 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 ПРОГРАММЫ КУРСА

Программа каждого класса состоит из 4-х разделов:

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Разнообразие питания	8	8	12	12

2	Гигиена питания и приготовление пищи	8	10	6	6
3	Этикет	8	6	6	8
4	Рацион питания	9	10	10	8
	Итого	33	34	34	34

Разнообразие питания (40 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 (30 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 (28 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 (37 ч)

Молоко и молочные продукты. 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.

Календарно – тематическое планирование

Курс «Разговор о правильном питании»

Класс 1

Учитель Цысарь С.С.

Количество часов 33

В неделю 1 ч.

1 класс

№ п/п	Тема	Формы организации занятий	Дата по плану	Корректировка
1	Разнообразие питания.	просмотр презентации	6.09	
2	Если хочешь быть здоров.	просмотр презентации	13.09	
3	Самые полезные продукты	Беседа	20.09	
4	Самые полезные продукты	просмотр презентации	27.09	
5	Всякому овощу своё место	просмотр презентации	4.10	
6	Как правильно есть	просмотр презентации	11.10	
7	Как правильно есть	выполнение теста, фотографий	18.10	
8	Удивительные превращения пирожка.	просмотр презентации	25.10	
9	Удивительные превращения пирожка	выполнение теста, рисунков	8.11	
10	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	просмотр презентации	15.11	
11	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	выполнение теста	22.11	
12	Плох обед, если хлеба нет	просмотр презентации	29.11	
13	Плох обед, если хлеба нет	выполнение теста	6.12	
14	Время есть булочки	просмотр презентации	13.12	
15	Время есть булочки	выполнение рисунков,	20.12	
16	Пора ужинать	просмотр презентации	27.12	
17	Пора ужинать	инсценирование,	3.01	
18	На вкус и цвет товарищей нет	просмотр презентации	10.01	
19	На вкус и цвет товарищей нет	выполнение теста, рисунков, фотографий	17.01	
20	Как утолить жажду	просмотр презентации	24.01	
21	Как утолить жажду	выполнение теста	31.01	
22	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	просмотр презентации	7.02	

23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	выполнение теста, рисунков	14.02	
24	Где найти витамины весной	просмотр презентации	28.02	
25	Где найти витамины весной	выполнение теста, рисунков, фотографий	7.03	
26	Где найти витамины весной	просмотр презентации	14.03	
27	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	просмотр презентации	21.03	
28	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	выполнение теста, рисунков	4.04	
29	Всякому фрукту – своё время	просмотр презентации	11.04	
30	Всякому фрукту – своё время	выполнение теста, рисунков, фотографий	18.04	
31	Праздник урожая.	просмотр презентации	25.04	
32	Праздник урожая.	инсценирование,	16.05	
33	Праздник урожая. Проверь себя.	просмотр презентации	23.05	

Описание материально-технического обеспечения

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
4. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
5. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с