

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Ачинская школа № 3»**

Рассмотрено

Методическим советом  
КГБОУ «Ачинская школа № 3»

Протокол № 1  
от 30 августа 2022 года

Согласовано

Заместитель директора  
по учебной работе  
КГБОУ «Ачинская школа № 3»  
Отделение № 3  
Чернецкая С.А.

Утверждено

Приказ № 318/4  
от 30.08.2022 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

**3 «А» класса**

**Ачинск, 2022 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Разработка и внедрение курса в работу школ осуществляется по инициативе и при спонсорской поддержке компании "Нестле". Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности.

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст-фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Авторы "Разговора о правильном питании" не согласны с весьма распространенным мнением о том, что здоровое питание – дорогое питание. Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах. Курс снабжен специальными учебно-методическими комплектами – красочными рабочими тетрадями, методическими пособиями. На первом этапе обучения (I модуль) обучающиеся знакомятся с полезными продуктами питания, основными правилами гигиены питания, а при изучении следующих модулей формируется умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Программа построена с учётом присущих младшим школьникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем способности овладеть определёнными теоретическими знаниями. Первая часть программы «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1- 2 классов, вторая часть - «Две недели в лагере здоровья» предназначенная для обучающихся 3- 4 классов.

**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 учащихся 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.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

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 применять на практике уже сегодня.

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.

### **ОПИСАНИЕ МЕСТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана для 3 класса. На изучение отводится 1 час в неделю – 34 часа в год.

### **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ ПРОГРАММЫ**

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

### **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).
- Объяснительно-иллюстративный
- Экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия
- Практические занятия
- Конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов)
- Совместная работа с родителями

### **ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

Проверка усвоения программы проводится в форме

- анкетирования;
- тестирования;
- выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде

- выставок работ учащихся;
- праздников;
- игр;
- викторин.

В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;

- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Программа позволяет добиваться следующих результатов:

### **Личностные результаты**

#### ***У обучающегося будут сформированы:***

- представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня;
- представления о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья;
- представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
- навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы;
- уважительное отношение к культуре собственного народа и других народов.

#### ***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- 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**

#### ***Регулятивные УУД***

##### ***Обучающийся научится:***

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку своей работы;
- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- работать по предложенному учителем плану.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- отличать, верно, выполненное задание от неверного;
- совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;

### ***Познавательные УУД***

#### ***Обучающийся научится:***

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации.

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

### ***Коммуникативные УУД***

#### ***Обучающийся научится:***

- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности;
- оформлять свою мысль в устной речи.

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- слушать и понимать речь своих собеседников.

## **Предметные результаты**

#### ***Обучающийся научится:***

- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к различным приемам пищи;
- выделять полезные продукты и составлять рациональное меню;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- соблюдать правила и основы рационального питания.

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

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

- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме.

***К концу обучения в 3 классе обучающиеся научатся:***

- понимать роль правильного питания для здоровья человека;
- соблюдать правила питания;
- выполнять санитарно-гигиенические требования питания;
- соблюдать правила культуры поведения за столом;
- составлять меню приёма пищи;
- соблюдать режим питания.

***К концу обучения в 3 классе обучающиеся получат возможность научиться:***

- правильно питаться;
- отличать полезные продукты от вредных для здоровья;
- соблюдать правила этикета за столом;
- вести здоровый образ жизни.

•

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Давайте познакомимся (2ч.)**

Введение. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.

**Из чего состоит наша пища (6 ч.)**

Из чего состоит наша пища.

Как питательные вещества влияют на наш организм.

Практическая работа «Готовим себе завтрак».

**Здоровье в порядке – спасибо зарядке (2 ч.)**

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

**Закаляйся, если хочешь быть здоров (3 ч.)**

Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Оформление дневника здоровья.

Конкурс кулинаров.

Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.

Игра.



### **Как правильно питаться, если занимаешься спортом (4 ч.)**

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Как правильно составить свой рацион питания.

Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».

### **Где и как готовят пищу (6 ч.)**

Где и как готовят пищу.

Экскурсия в школьную столовую.

Как правильно хранить продукты.

Как правильно накрыть на стол.

Как вести себя за столом.

Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

### **Блюда из зерна (5 ч.)**

Блюда из зерна.

Путь от зерна к батону

Конкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка».

Игра – конкурс «Хлебопеки»

Праздник «Хлеб – всему голова».

Каша – пицца наша.

Оформление проекта «Хлеб - всему голова».

### **Молоко и молочные продукты (6 ч.)**

Молоко и молочные продукты.

Пейте, дети, молоко будете здоровы!

Что можно приготовить из молока.

Молочные продукты – вкусно и полезно.

Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».

Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание».

### Календарно – тематическое планирование для 3 класса

№	Дата	Факт	Тема занятий	Кол – во часов	Виды деятельности
<b>1,2</b>	06.09 13.09		Давайте познакомимся Вводное занятие	2	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания
<b>3</b>	20.09		Из чего состоит наша пища	1	Основные группы питательных веществ
<b>4,5</b>	27.09 04.10		Из чего состоит наша пища	2	Составление меню. Конкурс кулинаров.
<b>6-8</b>	11.10 18.10 25.10		Что нужно есть в разное время года	3	Правила гигиены. Блюда национальной кухни. Оформление дневника здоровья.
<b>9, 10</b>	08.11 15.11		Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	2	Оформление дневника здоровья. Игра.
<b>11- 13</b>	22.11 29.11 06.12		Закаляйся, если хочешь быть здоров	3	Составление меню для спортсменов Выпуск стенгазеты Конкурс кулинаров.
<b>14- 17</b>	13.12 20.12 27.12 10.01		Как правильно питаться, если занимаешься спортом	4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Как правильно составить свой рацион питания. Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».

<b>18-23</b>	17.01 24.01 31.01 07.02 14.02 21.02		Где и как готовят пищу	6	Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую. Как правильно хранить продукты. Как правильно накрыть на стол. Как вести себя за столом. Столовые приборы. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.
<b>24-28</b>	28.02 07.03 14.03 21.03 04.04		Блюда из зерна	5	Блюда из зерна. Путь от зерна к батону Конкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка». Игра – конкурс «Хлебопеки» Праздник «Хлеб – всему голова». Каша – пища наша. Оформление проекта «Хлеб - всему голова». Оформление дневника здоровья.
<b>29-34</b>	11.04 18.04 25.04 02.05 16.05 23.05		Молоко и молочные продукты	6	Ассортимент молочных продуктов. Роль молока в питании детей Молочное меню Люди каких профессий работают на ферме

### Описание методического обеспечения.

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, принтер, колонки, мультимедиа проектор;

- набор ЦОР по проектной технологии.

1. Программа М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева «Разговор о правильном питании».
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2021,79с.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья./ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2021, 79с
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь. - М.:Nestle, 2021.
5. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с
6. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
7. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
8. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
9. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
10. Электронные ресурсы сайта «Разговор о правильном питании». [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)
11. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с