

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Администрация городского округа Тольятти

Департамент образования

МБУ "Школа № 14"

РАССМОТРЕНО

методическим советом

протокол № 13

от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

педагогическим
советом

протокол № 14

от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

И.В.Захарова

Приказ № 64/1-од

от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочного предмета

«Разговор о правильном питании»

для обучающихся 1-4 классов начального

Составитель: Яропуд О.П.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 No 1897 (п. 18.2.2);
- Санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821 -10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждёнными постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. No 189;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. No 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования”.
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена на основе программы: Разговор о правильном питании М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. М.: ОЛМА Медиа Групп. Две недели в лагере здоровья М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. М.: ОЛМА Медиа Групп. Формула правильного питания М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. М.: ОЛМА Медиа Групп.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВНЕУРОЧНОГО ПРЕДМЕТА «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Предметом обучения внеурочного предмета «Разговор о правильном питании» в начальной школе является правильное и здоровое питание как компонент сохранения здоровья и долголетия. В рамках данной программы, благодаря интеграции естественнонаучных и социально-гуманитарных знаний, могут быть успешно и в полном соответствии с возрастными особенностями младшего школьника решены вопросы: осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России. Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих моделей;
- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран. Здоровье детей – это здоровье нашей нации.

Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через

организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – 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. Забота о своём здоровье – это представление о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Данная программа предназначена для учащихся 1 – 4 классов, включает в себя не только вопросы соблюдения режима питания, но и вопросы культуры поведения за столом, навыки сервировки стола, особенности правил приготовления пищи.

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ВНЕУРОЧНОГО ПРЕДМЕТА «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению “Разговор о правильном питании” носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей

Цели: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи программы:

-формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

МЕСТО ВНЕУРОЧНОГО ПРЕДМЕТА «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом на внеурочный курс «Разговор о правильном питании» отводится **в 1- 4 классах 34 часа (из расчета 1 ч в неделю).**

Программа состоит из 2-х модулей и рассчитан на школьников от 6 до 11 лет:

1-2 классы – модуль «Разговор о правильном питании»;

3-4 классы – модуль «Две недели в лагере здоровья».

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями.

Преимущество программы заключается в том, что её 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. Данный курс может быть реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:

- интегрированных уроков по правильному питанию (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, изобразительное искусство, технология);
- внеклассных занятий по правильному питанию;
- конкурсов и праздников;
- бесед;
- классных часов;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- экскурсий;
- выпуска газет, информационных буклетов.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- 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 предложенный 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

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
		1-2 класс	3 -4 класс	
1	Разнообразие питания	4	4	Понимать учебные задачи, стремиться их выполнить. Рассуждать о значении питания в жизни людей, о роли продуктов питания для здоровья. Отличать вредные и полезные продукты. Приводить примеры из личного опыта. Анализировать и извлекать информацию из различных источников. Сравнивать по личным наблюдениям продукты питания. Рассказывать о своем питании. Приводить примеры различных продуктов питания. Заполнять таблицы в рабочей тетради. Выполнять тестовые задания. Формулировать выводы из изученного

				материала. Отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения. Осмысленно читать текст. Наблюдать за особенностями питания членов семьи. Различать ягоды, овощи и фрукты, используя информацию, полученную в ходе наблюдений, чтения, работы с иллюстрациями. Характеризовать особенности ди-корастущих и культурных растений (на примере своей местности). Группировать (классифицировать) продукты питания по содержащимся в них питательных веществам. Анализировать примеры использования человеком в пищу продуктов, богатых витаминами. Обсуждать в группах и объяснять правила питания. Оценивать конкретные примеры пищевого поведения. Наблюдать простейшие опыты по изучению свойств продуктов. Характеризовать свойства отдельных продуктов питания. Рассказывать о труде людей разных профессий (продавец, овощевод, хлебороб). Обсуждать роль людей разных профессий в нашей жизни. Выполнять тестовые задания. Оценивать свои достижения. Формировать адекватную самооценку.
2	Гигиена питания и приготовление пищи	16	16	Понимать учебные задачи, стремиться их выполнить. Характеризовать особенности здорового образа жизни. Соблюдать в жизни правила питания. Выполнять требования гигиены питания Оценивать результаты выполненного задания. Вести дневник здоровья. Анализировать влияние питания на состояние физического здоровья.

				Описывать внешний вид, характерные особенности отдельных продуктов. Проводить наблюдения во время экскурсии в школьную столовую. Обобщать свои наблюдения. Составлять меню. Характеризовать рецептуру приготовления отдельных блюд. Рассуждать о пользе и вреде продуктов питания. Характеризовать вредные и полезные привычки в питании. Составлять список необходимых продуктов. Рассказывать о труде людей разных профессий (фельдшер, повар, кондитер, технолог). Обсуждать роль людей разных профессий в нашей жизни. Выполнять тестовые задания. Оценивать свои достижения. Формировать адекватную самооценку.
3	Рацион и режим питания	6	6	Понимать учебные задачи, стремиться их выполнить. Обсуждать роль режима питания в жизни человека. Рассказывать о составляющих компонентах режима питания (завтрак, обед, полдник, ужин). Различать значимость завтрака, обеда, полдника и ужина. Составлять меню. Осмысленно читать текст. Отвечать на вопросы по тексту. Читать предложенный текст, находить в нем ответы на поставленные вопросы. Определять по виду крупу. Называть блюда из зерна. Рассказывать технологию приготовления каши. Обсуждать, как сделать кашу вкуснее. Характеризовать ценность хлеба и хлебобулочных изделий. Узнавать по фотографиям вид и сорт хлебобулочных изделий. Рассказывать об истории хлеба на Руси.

				Различать понятия «легкая» и «тяжелая» пища. Рассказывать о труде людей разных профессий (дойрка, ветеринар, скотник, диетолог). Обсуждать роль людей разных профессий в нашей жизни. Различать и называть молочные продукты. Различать морскую и речную рыбу. Рассказывать «историю превращения зернышка в батон». Характеризовать понятие «жажда», значение жидкости для организма человека. Называть разные виды мяса и мясных продуктов. Записывать рецепты блюд. Анализировать свой режим питания, корректировать несоответствия. Обобщать свои наблюдения. Формулировать выводы, отвечать на итоговые вопросы. Выполнять тестовые задания. Оценивать свои достижения. Формировать адекватную самооценку.
4	Этикет и культура питания	8	8	Понимать учебные задачи, стремиться их выполнить. Знать и соблюдать правила поведения за столом. Рассказывать о традициях обеда в своей семье. Составлять по рисункам диалог и монолог. Отличать диалогическую речь от монологической. Использовать в речи диалог и монолог. Участвовать в учебном диалоге. Соблюдать в жизни правила гигиены питания и правила пищевого этикета. Различать столовые приборы. Соблюдать правила сервировки стола. Составлять рассказ по рисунку. Оценивать результаты выполненного задания. Рассказывать по рисунку, фотографиям,

				личным наблюдениям о семейных взаимоотношениях, о семейных традициях, общих праздниках Обсуждать роль семейных традиций для укрепления семьи. Составлять меню праздничного стола. Презентовать свой проект. Формулировать правила пищевого поведения. Оценивать с нравственных позиций формы поведения, которые допустимы или недопустимы при приеме пищи. Обсуждать, какие формулы вежливости имеются в русском языке. Обсуждать морально-этические, эстетические аспекты на примере пословиц народов России. Обсуждать проблему подарка в день рождения. Обсуждать правила поведения за столом. Выполнять тестовые задания. Оценивать свои достижения. Формировать адекватную самооценку.
	Итого:	34ч	34ч	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-2 класс (34 часа)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Молоко и молочные продукты.	2
2	Где и как готовят пищу. Как правильно составить свой рацион питания.	2
3	Блюда из зерна. Кашу маслом не испортишь.	2
4	Витаминные загадки.	2
5	Правильное питание.	2
6	"Хлеб – на стол, так и стол – престол". Правильное питание.	2
7	Витаминный ералаш. Дары моря.	2
8	Путешествие в Овощную страну.	2
9	Вкусные старты.	2
10	Удивительные превращения пирожка.	2

11	Режим питания. Вредные и полезные привычки в питании. Как правильно есть курицу и котлету	2
12	Как правильно накрыть стол в ожидании гостей. Как правильно вести себя за столом	2
13	День рождения принца Лимона. «Весёлые вечеринки».	2
14	Деревенские посиделки. Первые блюда на любое время года. Семейное творческое содружество детей и взрослых.	2
15	Масленица. Русское чаепитие. Время есть блины. Хороши калачи из русской печи.	2
16	Проект «Самый полезный продукт».	2
17	Повторение	2
	Общее количество	34

3 класс (34часа)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Две недели в лагере здоровья.	1
2	Две недели в лагере здоровья.	1
3	Две недели в лагере здоровья.	1
4	Состав продуктов	1
5	Состав продуктов	1
6	Состав продуктов	1
7	Состав продуктов	1
8	Состав продуктов	1
9	Питание в разное время года.	1
10	Питание в разное время года.	1
11	Питание в разное время года.	1
12	Питание в разное время года.	1
13	Питание в разное время года.	1
14	Как правильно питаться, если занимаешься спортом..	1
15	Как правильно питаться, если занимаешься спортом..	1
16	Приготовление пищи.	1
17	Приготовление пищи.	1
18	Приготовление пищи.	1
19	В ожидании гостей	1
20	В ожидании гостей	1
21	В ожидании гостей	1
22	В ожидании гостей	1
23	Молоко и молочные продукты.	1
24	Молоко и молочные продукты.	1
25	Молоко и молочные продукты.	1
26	Молоко и молочные продукты.	1
27	Блюда из зерна.	1
28	Блюда из зерна.	1
29	Блюда из зерна.	1
30	Блюда из зерна.	1
31	Блюда из зерна.	1
32	Блюда из зерна.	1
33	Творческий отчет- праздник «Дорога к доброму здоровью»	1
34	Творческий отчет- праздник «Дорога к доброму здоровью»	1
	Общее количество	34

4 класс (34часа)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Здоровье — это здорово. Роль правильного питания в сохранении здоровья.	2
2	Мой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый».	2
3	Продукты разные нужны, блюда разные важны. Белки. Жиры. Углеводы.	2
4	Витамины и минералы. Рацион питания.	2
5	Режим питания. Типы режима питания.	2
6	Энергия пищи. Калорийность продуктов.	2
7	Влияние питания на внешность человека. Где и как мы едим. Правила гигиены питания.	2
8	Питание вне дома. Опасность питания «всухомятку». Общественное питание.	2
9	Ты — покупатель. Права и обязанности покупателя. Поведение покупателя в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки	2
10	Сроки хранения продуктов. Учимся читать упаковку пищевых продуктов	2
11	Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы. Правила безопасного поведения на кухне.	2
12	Кулинарные секреты. Сервировка стола.	2
13	Кухни разных народов. Кулинарное путешествие.	2
14	Кухни разных народов. Кулинарное путешествие.	2
15	Культура питания как составляющий компонент общей культуры человека.	2
16	Образы русской кухни в искусстве.	2
17	Составляем формулу правильного питания	2
	Общее количество	34 ч

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» М.: ОЛМА Медиа Групп.
2. М.М.Безруких. Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья» М.: ОЛМА Медиа Групп.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп.

4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп.
5. Мультимедийное оборудование.
6. Компьютер.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ, УЧИ.РУ, <https://www.prav-pit.ru/>