

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Администрация МО "Кузоватовский район"

МОУ СШ с.Кивать им. д.т.н. А.И.Фионова

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

Протокол №1 от «29»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



О.Н. Латышева
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



О.И.Еремина
Приказ №119-ОД
от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Разговор о правильном питании

для обучающихся 1-2 классов

с.Кивать 2024г.

Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе нормативно – правовых документов и методических материалов:

– Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

– Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 , с изменениями и дополнениями;

– Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по учебным предметам, учебным курсам общеобразовательной организации.

– Уставом школы.

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;

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; планируемых результатов начального общего образования.

В основе программы лежит авторская программа Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании».

Срок реализации программы 2025/2026 учебный год.

Место курса в учебном плане

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности. 1 класс –16 занятий по 35 минут (1 раз в неделю) во втором полугодии, 2 класс –17 занятий по 35 минут (1 раз в неделю) во втором полугодии.

Ценностные ориентиры содержания курса

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

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность добра и истины – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

Ценность социальной солидарности – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

Формы и методы обучения

Для успешного достижения результата необходимо использовать разные 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.д.)

Технологии обучения

– информационно-коммуникативная

– игровая

– технология уровневой дифференциации

– технология проблемного обучения

– проектная

– технология учебных ситуаций

Методы обучения

– продуктивные (наблюдения, размышления, обсуждения, «открытие» новых знаний, опыты и исследования предметной среды)

– объяснительно-иллюстративный

– проблемно-поисковый

– исследовательский

– метод проектов

– кластер

– мозговой штурм

Каждое занятие можно проводить как учебное занятие, как самостоятельное мероприятие в

видетематического праздника, викторины, КВН, экскурсии и т.д.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные действия

Сформированность внутренней позиции школьника, адекватная мотивация внеучебной игровой деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, установка на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, способность к моральной самооценке.

Регулятивные действия

Овладение всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Познавательные действия

Приобретение знаний об основах рационального питания, представления о правилах этикета, связанных с питанием, умений пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования, составлением проектов.

Коммуникативные действия

Способность учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности.

Планируемые результаты обучения

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

Ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня;
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты.

Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов, праздников.

Содержание курса

Разнообразие питания (4 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. Изготовление книжки «Витаминная азбука». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека. Оформление плаката «Витаминная страна»

Гигиена питания и приготовление пищи (4 ч)

Если хочешь быть здоров. Здоровье – это здорово! Как правильно есть (гигиена питания). Здоровое питание – отличное настроение. Режим питания. Где и как готовят пищу. Что можно

приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Вода и другие полезные напитки. Вредные и полезные привычки в питании. Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (4ч)

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! Викторина «Печка в русских сказках». За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Игра «Разноцветные столы». Вкусные традиции моей семьи «Мы за чаем не скучаем».

Рацион питания (4ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Меню из морепродуктов. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Проект «Хлеб всему голова». Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день. Что можно есть в походе.

Из истории русской кухни (1 ч)

Что готовили наши прабабушки. Бабушкины рецепты. Народные праздники, их меню. Повар – профессия древняя. Путь от зерна к батону. Из истории кухонной утвари. Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости». Лекарственные растения. Традиционные блюда нашего края.

Содержание программы «Разговор о правильном питании» 1-ой год обучения.

№ п.п	Тема урока	Теория	Практика
1	Разнообразие питания	Знакомство с программой. Беседа.	Экскурсия в столовую
2	Самые полезные продукты.	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Экскурсия в магазин.
3	Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания	Оформление плаката с правилами питания.
4	Режим питания.	Важность регулярного питания.	Сюжетно- ролевая игра, соревнование, тест.
5	Завтрак.	Беседа «Из чего варят кашу» Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6	Роль хлеба в питании детей.	Беседа «Плох обед, если хлеба нет»	Составление меню обеда.

7	Подведение итогов работы.	Обсуждение изученного материала.	Творческий отчёт.
---	---------------------------	----------------------------------	-------------------

**Календарно - тематическое планирование
Курс «Разговор о правильном питании»**

1 –ый год обучения

№ п.п	Тема урока	Количество часов
1	Если хочешь быть здоров. Полезные и вредные привычки питания.	1
2	Из чего состоит наша пища. Самые полезные продукты.	1
3	Как правильно есть (гигиена питания) .Твой режим питания.	1
4	Удивительные превращения пирожка.	1
5	Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной.	1
6	Плох обед, коли, хлеба нет. Хлеб - всему голова!	1
7	Традиции русской кухни. Знакомые нам блюда других народов.	1
8	Полдник. Время есть полезные булочки.	1
9	Пора ужинать.	1
10	Почему полезно есть рыбу.	1
11	Мясо и мясные блюда.	1
12	Где найти витамины зимой и весной. «Люблю я мандарины, лимоны, апельсины!»	1
13	Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты.	1
14	Как утолить жажду.	1
15	Как правильно накрыть стол.	1
16	Итоговое занятие «Здоровое питание - отличное настроение!»	1
Итого:		16

Содержание программы «Разговор о правильном питании»

2-ой год обучения.

№ п.п	Тема урока	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	Повторение правил питания.	Ролевые игры.
2	Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с произведённой на КФК продукцией.	Классный час «Что производят на КФК»
3	Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Классный час «Пейте дети молоко- будете здоровы!»
4	Дары моря.	Значение морепродуктов.	Викторина «В гостях у Нептуна»,
5	Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года»	Отгадывание кроссвордов, практическая работа,

			ролевые игры.
6	Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевая игра.
7	Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду». Ценность разнообразных напитков.	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки»
8	Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее и умнее» Высококалорийные продукты.	Составление меню второго завтрака и полдника. Ролевые игры.
9	Лекарственные растения и ягоды.	Знакомство с лекарственными растениями и ягодами.	КВН «Лекарственные растения, ягоды и фрукты тоже витаминные продукты».
10	Семейное творчество «Содружество взрослых и детей»	Беседа «Самые полезные продукты»	Проект «Самый полезный продукт»
11	Семейное творчество «Содружество взрослых и детей»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа.	Проект «Искусство на тарелке»
12	Подведение итогов.	Беседа о пользе овощей.	Инсценировка сказки «Вершки и корешки»

**Календарно - тематическое планирование.
Курс «Разговор о правильном питании»
2-ой год обучения**

№ п.п	Тема урока	Количество часов
1	Вводное занятие. Повторение правил питания. Путешествие по улице «правильного питания».	1
2	Вот загадка: «Полезна ль шоколадка?»	1
3	Пейте дети молоко - будете здоровы!	1
4	Изготовление книжки –самоделки «Кладовая народной мудрости»	1
5	Составление меню для ужина. Практическая работа «Как приготовить полезные бутерброды»	1
6	Значение витаминов в жизни человека.	1
7	Викторина «В гостях у Нептуна»	1
8	Как утолить жажду. Игра «Посещение музея воды»	1
9	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1
10	Практическая работа «Меню спортсмена»	1
11	Практическая работа «Мой день»	1
12	Практическая работа «На вкус и цвет	1

	товарища нет».	
13	Проект «Мой сад в горшочке»	1
14	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1
15	Проект «Искусство на тарелке»	1
16	КВН «Лекарственные растения, ягоды и фрукты тоже витаминные продукты».	1
17	Инсценировка сказки «Вершки и корешки»	1
Итого:		17

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2021
- Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2021
- Рабочая тетрадь для школьников «Формула правильного питания» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2021
- Блокнот для школьников «Формула правильного питания» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2021
- Методическое пособие для учителя «Разговор о правильном питании» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
- Методическое пособие для учителя «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
- Методическое пособие для учителя «Формула правильного питания» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
- Комплект плакатов «Что полезно есть», «Как правильно есть»
- Лифлет для родителей.
- Диск «Формула правильного питания»
- Интернет ресурсы: noreply@prav-pit.ru