**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

 **Грузиновская средняя общеобразовательная школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Users\Татьяна\Downloads\2024-09-01\001.jpg |  |  |

 ****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета, курса**

 внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (наименование предмета, курса)

**«На базе образовательного центра «Точка роста»**

|  |
| --- |
| **Бирюкова Ирина Сергеевна** |
| Ф.И.О. педагога, разработавшего и реализующего учебный предмет, курс |
| 1-4 |
| класс (параллель), в котором изучается учебный предмет, курс |
| 2024-2025 |
| срок реализации рабочей программы |

**2024-2025 учебный год**

х.Грузинов

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 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 детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

* формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
* формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
* освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
* формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
* информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
* развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
* развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
* просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих **принципов:**

* + доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
	+ наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
	+ научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
	+ демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
	+ актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
	+ деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

# Новизна программы заключается в учёте традиций питания.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

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 применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» 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.

Факультативный 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.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

# Формы работы:

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

# ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю 1-4 классы - 34 часа в год.

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

* + - разнообразие питания:
1. «Самые полезные продукты»,
2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
3. «Где найти витамины весной»,
4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
5. «Каждому овощу свое время»;
	* гигиена питания:

«Как правильно есть»;

* + режим питания:

«Удивительные превращения пирожка»;

* + рацион питания:
1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-
2. «Плох обед, если хлеба нет»,
3. «Полдник. Время есть булочки»,
4. «Пора ужинать»,
5. «Если хочется пить»;
	* культура питания:
6. «На вкус и цвет товарищей нет»,

# РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат представления:

* + о правилах и основах рационального питания,
	+ о необходимости соблюдения гигиены питания;
	+ о полезных продуктах питания;
	+ о структуре ежедневного рациона питания;
	+ об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
	+ об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
	+ об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее

полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

# Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ обучающихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

* оформление выставок работ обучающихся в классе, школе;
* оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

# ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

* + Развитие познавательных интересов.
	+ Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою

деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.

* + Развитие самосознания младшего школьника как личности.
	+ Уважение к себе.
	+ Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
	+ Иметь и выражать свою точку зрения.
	+ Целеустремлённость.
	+ Настойчивость в достижении цели.
	+ Готовность к преодолению трудностей.
	+ Способность критично оценивать свои действия и поступки.
	+ Коммуникабельность

# 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 предложенных 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
	+ Учится 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

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**«Разговор о правильном питании»**

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие (40 мин) каждую неделю.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п⁄п** | **Раздел** | **4****класс** |
| **1.** | **Разнообразие****питания** | **5** |
| **2.** | **Гигиена питания и приготовление****пищи** | **14** |
| **3.** | **Этикет** | **6** |
| **4.** | **Рацион питания** | **5** |
| **5.** | **Из истории русской****кухни.** | **4** |
| **Итого** | **34** |

## Разнообразие питания (5 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». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина

«Чипполино и его друзья».

## Гигиена питания и приготовление пищи (14 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 (6 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 (5 ч)***

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно 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.

## Из истории русской кухни (4ч)

***Знания, умения, навыки*,** которые формирует данная программа у младших школьников:

* знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в

организме;

навыки, связанные с этикетом в области питания;

* умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

## Примерная тематика родительских собраний:

«Правильное питание – залог здоровья»

«Здоровая пища для всей семьи».

«Учите детей быть здоровыми».

«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».

«Формирование здорового образа жизни младших школьников».

«Режим питания школьника».

«Основные принципы здорового питания школьников».

«Рецепты правильного питания для детей».

« Вредные для здоровья продукты питания».

«При ослаблении организма принимайте витамины».

# Календарно – тематическое планирование « Разговор о правильном питании»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Всего часов | Дата |
| 1. | Вводное занятие | 1 | **4.09** |
| 2. | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 | **11.09** |
| 3. | Правила поведения в лесу | 1 | **18.09** |
| 4. | Лекарственные растения | 1 | **25.09** |
| 5. | Игра – что можно приготовить из рыбы. | 1 | **2.10** |
| 6. | Конкурсов рисунков» В подводном царстве» | 1 | **9.10** |
| 7. | Эстафета поваров | 1 | **16.10** |
| 8. | Конкурс половиц поговорок | 1 | **23.10** |
| 9. | Дары моря. | 1 | **6.11** |
| 10. | Экскурсия в магазин морепродуктов | 1 | **13.11** |
| 11. | Оформление плаката « Обитатели моря» | 1 | **20.11** |
| 12. | Викторина « В гостях у Нептуна» | 1 | **27.11** |
| 13. | Меню из морепродуктов | 1 | **4.12** |
| 14. | Кулинарное путешествие по России. | 1 | **11.12** |
| 15. | Традиционные блюда нашего края | 1 | **18.12** |
| 16. | Практическая работа по составлению меню | 1 | **25.12** |
| 17. | Конкурс рисунков « Вкусный маршрут» | 1 | **15.01** |
| 18. | Игра – проект « Кулинарный глобус» | 1 | **22.01** |
| 19. | Праздник « Мы за чаем не скучаем» | 1 | **29.01** |
| 20. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 1 | **5.02** |
| 21. | Составление недельного меню | 1 | **12.02** |
| 22. | Конкурс кулинарных рецептов | 1 | **19.02** |
| 23. | Конкурс « На необитаемом острове» | 1 | **26.02** |
| 24. | Как правильно вести себя за столом | 1 | **5.03** |
| 25. | Практическая работа | 1 | **12.03** |
| 26-27 | Изготовление книжки « Правила поведения за столом» | 2 | **19.03** |
| 28. | Накрываем праздничный стол | 1 | **2.04** |
| 29-32 | Проект | 4 | **9.04****16.04****23.04****30.04** |
| 33-34 | Подведение итогов | 2 | **7.05****14.05****21.05** |

**Предполагаемые результаты обучения**

Ученики должны знать:

* кулинарные традиции своего края;
* растения леса, которые можно использовать в пищу;
* необходимость использования разнообразных продуктов,
* пищевую ценность различных продуктов. должны уметь:
* приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
* выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
* накрывать праздничный стол. Учебная деятельность.

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

* гигиена питания,
* режим питания,

-рацион питания,

* культура питания,
* разнообразие питания,
* этикет,
* традиции и культура питания.

Для занятий используются рабочие тетради « Разговор о правильном питании»

. Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания , выполняют практические работы. Всё это позволяет

реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Воспитывающая деятельность.

Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках. В результате формируются такие качества как ответственность,

взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм. Развивающая деятельность.

Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и

познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков , умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе

решения проблем.

# МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

**Оборудование и обеспечение программы**

* компьютер, принтер, мультмедиапроектор

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безруких М.М. и др. Основы возрастной физиологии. М., 2012.

2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В. Здоровьесберегающая школа. Лекции 1 – 4, М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006. 48 с.

3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. – М.: Академия, 2001.

4. Макеева А.Г. О формировании основ культуры здоровья у подростков. Биология в школе; 2008, №1: 3-10.

5. Макеева А.Г. Научно-методические аспекты проблемы формирования основ культуры здоровья у детей и подростков. Вестник московского образования, 2011.

6. Никифоров Г.С. Психология здоровья.-СПБ, 2002.

7. Сонькин В.Д. Законы растущего организма. М, 2007.

8. Сонькин В.Д., Зайцева В.В. Такие разные дети. Шаги физического развития. М., 2006.

9. Тутельян В.А. и др. Руководство по детскому питанию. М, 2004.

10. Шилова Л.С. Подростки и молодежь в России - перспективная группа распространения социальных заболеваний // Здоровье и здравоохранение в условиях рыночной экономики. - М.: ИС РАН, 2000

Наглядные материалы:

 Плакат «Как правильно есть»

 Плакат «Что полезно есть»

 Примеры творческих работ (рисунки, аппликации, фотосюжеты, мини- проекты и др.)

Интернет-ресурсы:

 Сайт программы «Разговор о правильном питании» – https://www.prav- pit.ru/

 Презентации и методические рекомендации на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Сценарии и презентации занятий – https://www.prav- pit.ru/teachers/materials/presentation

Видеоматериалы:

 Видеоролики на сайте программы – https://www.prav- pit.ru/teachers/video/know

Дидактические материалы:

 Тесты

 Вопросы викторины

 Оценочные материалы по темам модуля.