

Министерство просвещения Российской Федерации
Администрация МО Переволоцкий район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Основная общеобразовательная школа с.Мамалаевка "
Переволоцкого района Оренбургской области

Рассмотрено
ШМО учителей
ШМО
Протокол №1
от 22.08.2023



Рабочая программа внеурочной деятельности
« Разговор о правильном питании»

ДЛЯ 1 КЛАССА
НА 2023-2024 УЧ.Г.

КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ
ТУПАЕВА В.А

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе авторской программы М.М.Безруких.

Программа рассчитана на 4 года обучения. В 1 классе -33 часа, во 2-4классах - 34 часа, всего 135 часов. Из них практических занятий – 84 часа, теоретических – 51 час. В каждом классе выделяется время для совместной работы обучающихся с родителями (проекты, соревнования, конкурсы)

Содействие здоровому образу жизни, создание условий труда для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу. Как показывают общественные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следственно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья, к главной человеческой ценности.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- Формирование и развитие представления школьников 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 укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- Освоение детьми практических навыков рационального питания;
- Формирование представления о социокультурных аспектах питания, как составляющей общей культуры человека;

- Информирование школьников 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 коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Общая характеристика программы

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании» разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива – директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких.

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

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с принципами:

- ✓ научная обоснованность и практическая целесообразность;
- ✓ возрастная адекватность;
- ✓ необходимость и достаточность информации;
- ✓ модульность программы;
- ✓ практическая целесообразность;
- ✓ динамическое развитие и системность;
- ✓ вовлеченность семьи и реализацию программы;
- ✓ культурологическая сообразность в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию ЗОЖ являются:

- умения организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

-оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам , находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия, поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-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;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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 ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры 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.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Разнообразие питания	5	4	9ч
2	Гигиена питания и приготовление пищи	4	3	7ч
3	Рацион питания	5	5	10ч
4	Этикет	3	4	7ч
	ИТОГО	17	16	33ч

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Разнообразие питания

Знакомство с программой кружка. Беседа.

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. Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка. Проект «Полезные продукты».

Гигиена питания и приготовление пищи

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.

Рацион питания

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. Беседа «Из чего варят кашу».

Различные варианты завтрака. Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.

Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед. Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.

Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта. Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».

Этикет

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 вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНИРОВАНИЕ

<i>№ урока</i>	<i>Наименования разделов и тем</i>	<i>Характеристика основных видов деятельности ученика</i>	<i>Плановые сроки прохождения</i>	<i>Скорректиро ванные сроки прохождения</i>
I	Разнообразие питания (9часов)			
1	Если хочешь быть здоров	Знакомство с героями программы. Складывать стоимость нескольких		
2	Из чего состоит наша пища	«товаров», рассчитываться с кассиром, получать сдачу.		
3	Самые полезные продукты	Выбрать продукты, которые можно употреблять изредка, которые не следует		
4	Самые полезные продукты	есть каждый день, полезные продукты. Путешествие пирожка по		
5	Всякому овощу свое место	пищеварительной системе, превращение продуктов в жиры, белки, углеводы.		
6	Как правильно есть	Рассказывать об основных правилах питания.		
7	Законы питания			
8	Удивительные превращения пирожка			

9	Народный праздник «Капустник»			
Гигиена питания и приготовление пищи (7 часов)				
10	Из чего варят каши и как сделать ее вкусной?	«Придумать» свою кашу и дать ей интересное название.		
11	Меню младшего школьника	Заполнение анкет. Подбор пословиц и поговорок о русской		
12	Плох обед, если хлеба нет	кухне.		
13	Сказка «Колосок»	Польза хлебобулочных изделий грубого		
14	Время есть булочки	помола. Разгадывание кроссворда о молочных		
15	Полезный полдник	продуктах. Выбор продуктов, предпочтительных		
16	Пора ужинать	для употребления за ужином.		
Рацион питания (10 часов)				
17	Что и во сколько можно есть?	Выбрать продукты необходимые для приготовления традиционных русских		
18	На вкус и цвет товарищей нет	блюد. Практическое задание. Проращивание		
19	Масленица – вкусный праздник	репчатого лука в баночках на подоконнике. Узнают о полезных		
20	Значение жидкости для человека	свойствах чая, традициях связанных с		

		чаепитием. Упражняются в подборе		
21	Как утолить жажду	блюد, стимулирующих рост мышечной массы.		
22	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Выступление учащихся с обоснованием пользы предлагаемого блюда, участие в		
23	Бабушкины рецепты	приготовлении.		
24	Где найти витамины весной?			
25	Проект «Витаминная семейка»			
26	Сезонные гиповитаминозы			
Этикет (7 часов)				
27	Овощи, ягоды и фрукты- самые витаминные продукты	Различать овощи и фрукты; группировать (классифицировать) их с использованием цветных фишек.		
28	Викторина «Чипполино и его друзья»	Запомнить правила гигиены при употреблении овощей и фруктов. Обсуждение меню. Калорийность блюд.		
29	Всякому фрукту – свое время	Знакомство с традиционными блюдами народов России. Дегустация блюд национальной кухни.		
30	Праздник урожая			
31	День рождения Зелибобы			

32	Вкусные традиции моей семьи			
33	Кухни разных народов			

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012,79с.
 2. КондоваС.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 2013,185с
 3. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,2008,190с
- Литература:
4. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 2007
 5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
 6. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012.
 7. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2009