

«Согласовано» Зам. директора по УВР МАОУ СОШ с. Большой Мелик  (Маслова О.В.) «29» августа 2018 г.	«Утверждаю». Директор МАОУ СОШ с. Большой Мелик (Махров С.Н.) Приказ № 267-ОД от «31» августа 2018 г.
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
“Разговор о правильном питании”
направление **общекультурное**
для 1-4 классов

период реализации

4 года

2018г.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
3. Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
4. Плана по внеурочной деятельности МАОУ СОШ с.Большой Мелик.

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.

Описание места программы в учебном плане.

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс -33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа. Общий объём учебного времени составляет 135 часов (теоретических – 51ч., практических – 84 ч.) В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- 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, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Планируемые результаты внеурочной деятельности

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения 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 здорового образа жизни и с учётом 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 и 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 здорового образа жизни и с учётом 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

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. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

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.

Основные методы обучения:

- ✚ фронтальный метод;
- ✚ групповой метод;
- ✚ практический метод;
- ✚ познавательная игра;
- ✚ ситуационный метод;
- ✚ игровой метод;
- ✚ соревновательный метод;
- ✚ активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- ✚ чтение и обсуждение;
- ✚ экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- ✚ встречи с интересными людьми;
- ✚ практические занятия;
- ✚ творческие домашние задания;
- ✚ праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- ✚ конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ✚ ярмарки полезных продуктов;
- ✚ сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- ✚ мини – проекты;

🌈 совместная работа с родителями.

Содержание курса

Разнообразие питания

Из чего состоит наша каша. 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 свое время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чиполлино и его друзья».

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. Все ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки и торты. Полезные напитки. Ты –покупатель.

Рацион питания, продукты 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.

Программа состоит из **трех модулей**.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1 модуль "Разговор о правильном питании"

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:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "День рождения Зелибобы".

2 модуль "Две недели в лагере здоровья"

разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

3 модуль "Формула правильного питания"

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны",

режим питания: "Режим питания",

адекватность питания: "Энергия пищи",

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим",
2. "Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура: "Ты - покупатель";

традиции и культура питания:

1. "Кухни разных народов",
2. "Кулинарное путешествие",
3. "Как питались на Руси и в России",
4. "Необычное кулинарное путешествие".

**Тематическое планирование
1 класс**

№	Название темы, раздела	Кол-во часов
1, 2	Если хочешь быть здоров.	2
3, 4	Самые полезные продукты.	2
5	Всякому овощу – своё время.	1
6, 7	Как правильно есть.	2
8, 9	Удивительные превращения пирожка	2
10, 11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	2
12, 13	Плох обед, если хлеба нет.	2
14, 15	Время есть булочки.	2
16, 17	Пора ужинать.	2
18, 19	На вкус и цвет товарищей нет.	2
20, 21	Как утолить жажду.	2
22, 23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2
24-26	Где найти витамины весной?	3
27,28	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	2
29, 30	Всякому фрукту – своё время	2
31, 32	День рождения Зелибобы.	2
33	Проверь себя.	1

2 класс

№	Название темы, раздела	Кол-во часов
1	Вводное занятие	1
2	Давайте познакомимся!	1
3	Из чего состоит наша пища.	1
4	Дневник здоровья. Пищевая тарелка	1
5	Что нужно есть в разное время года.	1

6, 7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	2
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
9	« Пищевая тарелка» спортсмена	1
10-12	Где и как готовят пищу.	3
13	Как правильно накрыть стол.	1
14	Как правильно накрыть стол (практикум)	1
15, 16	Молоко и молочные продукты.	2
17	Кто работает на ферме?	1
18-20	Блюда из зерна.	3
21, 22	Какую пищу можно найти в лесу.	2
23	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес	1
24, 25	Что и как приготовить из рыбы.	2
26, 27	Дары моря.	2
28-30	Кулинарное путешествие по России	3
31, 32	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	2
33,34	Как правильно вести себя за столом.	2

3 класс

№	Название темы, раздела	Кол-во часов
1	Вводное занятие	1
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье Цветик - семицветик	1
3	От каких факторов зависит наше здоровье?	1
4	Черты характера и здоровье	1
5	Привычки и здоровье	1
6, 7	Мой ЗОЖ	2
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1
9	Рациональное, сбалансированное питание	1
10	« Белковый круг»	1
11	« Жировой круг»	1

12	Мой рацион питания. «Минеральный круг»	1
13	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	1
14	Режим питания. «Пищевая тарелка»	1
15, 16	Витамины и минеральные вещества	2
17	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	1
18-20	Энергия пищи. Источники «строительного материала». Игра «Что? Где? Когда?»	3
21, 22	Роль пищевых волокон на организм человека	2
23, 24	Где и как мы едим	2
25	«Фаст фуды»	1
26, 27	Где и как мы едим. Правила гигиены	2
28, 29	Меню для похода	2
30	Ты - покупатель	1
31	Срок хранения продуктов	1
32	Пищевые отравления, их предупреждение	1
33	Ты – покупатель. Права потребителя	1
34	Ты – покупатель. Правила вежливости	1

4 класс

№	Название темы, раздела	Кол-во часов
1	Ты готовишь себе и друзьям	1
2	Бытовые приборы для кухни	1
3, 4	«У печи галок не считают»	2
5	Помогаем взрослым на кухне	1
6	Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	1
7- 9	Салаты . Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	3
10	Кухни разных народов	1
11	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	1

12	Традиционные блюда Японии и Норвегии	1
13	Блюда жителей Крайнего Севера	1
14	Традиционные блюда России	1
15	Традиционные блюда Кавказа	1
16	Традиционные блюда Кубани	1
17	«Календарь» кулинарных праздников	1
18	«Кухни разных народов» праздник	1
19	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1
20	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	1
21	Кулинарные традиции Древнего Египта	1
22	Кулинарные традиции Древней Греции	1
23	Кулинарные традиции Древнего Рима	1
24	Правила гостеприимства средневековья	1
25, 26	Как питались на Руси	2
27	Традиционные напитки на Руси	1
28	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	1
29	«Мелодии, посвящённые каше»	1
30	« Продукты танцуют»	1
31, 32	Составляем формулу правильного питания « Формула правильного питания»	2
33	Сахар его польза и вред	1
34	Путешествие по «Аппетитной стране»	1

Информационно-методическое обеспечение :

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2007 г.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.

5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
7. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Программа «Разговор о правильном питании» М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
8. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Программа «Две недели в лагере здоровья» М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
9. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Программа «Формула правильного питания» М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
- 10.Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>