##### **Муниципальное общеобразовательное учреждение**

##### **«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. РЕПНОЕ**

##### **БАЛАШОВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Карпова Н.М.)  Протокол №1 от «30» 08.2024г | Утверждаю:  Приказ №\_360\_\_ от \_30.08.2024\_\_  Директор: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( Кобзева С.А.) |

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

# «Разговор о правильном питании»

Для 1 класса

**учитель:Бурмистрова Е.В.**

**2024-2025 учебный год**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана на основе программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Разработка и внедрение курса в работу школ осуществляется по инициативе и при спонсорской поддержке компании "Нестле". Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка.

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст-фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Авторы "Разговора о правильном питании" не согласны с весьма распространенным мнением о том, что здоровое питание – дорогое питание. Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.  
Курс снабжен специальными учебно-методическими комплектами – красочными рабочими тетрадями, методическими пособиями. На первом этапе обучения (I модуль) обучающиеся знакомятся с полезными продуктами питания, основными правилами гигиены питания, а при изучении следующих модулей формируется умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Программа построена с учётом присущих младшим школьникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем способности овладеть определёнными теоретическими знаниями. Первая часть программы «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1- 2 классов, вторая часть - «Две недели в лагере здоровья» предназначенная для обучающихся 3- 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.

Деятельность учащихся, осуществляемая в рамках курса «Разговор о правильном питании» направлена на достижение планируемых освоения основной программы МКОУ «Придорожная СШ» имени А. С. Новикова-Прибоя.

**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 условий 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.

**Ценностные ориентиры содержания программы.**

В результате обучения учащиеся овладеют:

* знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
* навыками укрепления здоровья;
* знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
* навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**Особенности возрастной группы детей, которыми адресована программы.**

Программа рассчитана на школьников в возрасте от 7 до 14 лет и состоит из трех частей:   
- "Разговор о правильном питании" – для дошкольников и младших школьников 7-8 лет;  
- "Две недели в лагере здоровья" - для школьников 9-11 лет;  
- "Формула правильного питания" - для школьников 12-14 лет.

**Форма организации детей:**

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. 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.

**Основные формы работы:** ведущими формами деятельности предполагаются:

* чтение и обсуждение;
* экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарное предприятие;
* 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.

**Методы работы:**

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

**Планируемые результаты**

**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.

**Ожидаемые результаты 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.

Используется **учебно-методический комплект:**

- «Разговор о правильном питании» Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова-М.: Олма Медиа Групп, 2021

- Безруких М. М.,ФилипповаТ.А.,Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс,2021.

**Содержание курса внеурочной деятельности.**

(17 часов в год, 0,5 час в неделю)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тематический блок, раздел курса | Основное содержание курса внеурочной деятельности | Основные виды учебной деятельности |
| 1. | Вводное занятие.  Повторение правил питания. | Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания. | **Учиться** строить беседу.  **Уметь** называть полезные продукты.  **Использовать** фантазию и воображение при проведении беседы.  **Уметь** выбирать продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день |
| 2. | Путешествие по улице «правильного питания».  Знакомство с вариантами полдника. | Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. | **Знать** о пользе овощей;  **Уметь** готовить витаминные салаты  **Знать** о традициях своего народа;  **Знать** о пользе овощей и фруктов. |
| 3. | Молоко и молочные продукты.  Значение молока и молочных продуктов. | Полезные свойства молочных продуктов.  Значение молока и молочных продуктов. | **Уметь** оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности;  **Знать** о роли питания и физической активности для здоровья человека. |
| 4. | Если хочешь быть здоров. | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. | **Знать** об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены.  **Характеризовать** влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;  **Знать** об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены.  **Характеризовать** влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; |
| 5. | Самые полезные продукты. | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Научить детей выбирать самые полезные продукты. | **Уметь** правильно составлять свой рацион питания.  **Знать** какие продукты входят в рацион. |
| 6. | Как правильно есть (гигиена питания). | Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. | **Уметь** высказывать своё предположение (версию).  **Знать** о пользе молока и молочных продуктах |
| 7. | Кто жить умеет по часам. | Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания. | **Участвовать** в коллективном обсуждении возникающих проблем.  **Проявлять** интерес к изучаемому предмету |
| 8. | «Путешествие зернышка». Блюда из зерна. | Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна. | **Знать** о ежедневном рационе питания школьника.  **Принимать и сохранять** полученный материал и активно включаться в деятельность |
| 9. | Из чего делают хлеб? Какой бывает хлеб? | Многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион. | **Знать** о пользе сахара и соли.  **Работать** по предложенному учителем плану. |
| 10. | Удивительные превращения пирожка. | Соблюдение режима питания как одного из необходимых условий рационального питания. | **Знать** типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать.  **Преобразовывать** информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;  **Знать** о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака. |
| 11. | Всем весело гулять. | Дать представление о важности регулярных прогулок на воздухе. |
| 12. | Беседа о важности регулярного питания, соблюдения режима питания. | Важно не только что и сколько мы едим, но так же когда и как часто. |
| 13. | Кашу маслом не испортишь. Как появилась каша на земле? | Вырабатывание привычки приема пищи по утрам. Получения навыков культурного поведения за столом. | **Знать** о пользе витаминов и их значении для организма человека.  **Принимать и сохранять** полученный материал и активно включаться в учебную деятельность на занятии кружка. |
| 14. | Витаминный ералаш. | Познакомить с основными питательными веществами и научить оценивать свой рацион питания | **Знать о** пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма |
| 15. | Дары моря. | Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.  Важность употребления рыбных продуктов. | **Находить** ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.  **Обобщить** (осознать и формулировать) то новое, что получилось |
| 16. | Проект «Молоко и молочные продукты». | Полезные свойства молочных продуктов.  Значение молока и молочных продуктов | **Перерабатывать** полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса |
| 17. | Пора ужинать. | Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе. | **Формировать** умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству; умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. |

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



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Форма проведения | Количество часов | Дата проведения | |
| По плану | Фактически |
| 1. | Вводное занятие.  Повторение правил питания. | Беседа. Просмотр фильма о правильном питании. Экскурсия в столовую. | 1 | 3.09  10.09 |  |
| 2. | Путешествие по улице «правильного питания».  Знакомство с вариантами полдника. | Презентация - путешествие | 1 | 17.09  24.09 |  |
| 3. | Молоко и молочные продукты.  Значение молока и молочных продуктов. | Беседа по теме. Игра.  Старт проекта. | 1 | 1.10  8.10 |  |
| 4. | Если хочешь быть здоров. | Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». | 1 | 15.10  22.10 |  |
| 5. | Самые полезные продукты. | Динамическая игра «Поезд».  Тест «Самые полезные продукты» | 1 | 5.11  12.11 |  |
| 6. | Как правильно есть (гигиена питания). | Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»). | 1 | 19.11  26.11 |  |
| 7. | Кто жить умеет по часам. | Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» | 1 | 3.12  10.12 |  |
| 8. | «Путешествие зернышка». Блюда из зерна. | Исследование «Путь от зерна к батону» | 1 | 17.12  24.12 |  |
| 9. | Из чего делают хлеб? Какой бывает хлеб? | Праздник «Хлеб всему голова» | 1 | 14.01  21.01 |  |
| 10. | Удивительные превращения пирожка. | занятие исследование презентация | 1 | 28.01  4.02 |  |
| 11. | Всем весело гулять. | Игра «Весело, задорно отдыхай». | 1 | 18.02  25.02 |  |
| 12. | Беседа о важности регулярного питания, соблюдения режима питания. | Дидактическая игра «Доскажи пословицу». | 1 | 4.03  11.03 |  |
| 13. | Кашу маслом не испортишь. Как появилась каша на земле? | Литературный конкурс «Сочиним сказку о любимой Крупеничке» | 1 | 18.03  1.04 |  |
| 14. | Витаминный ералаш. | Изготовление книжки «Витаминная азбука» | 1 | 8.04  15.04 |  |
| 15. | Дары моря. | Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы»  Конкурс рисунков «В подводном царстве» | 1 | 22.04  29.04 |  |
| 16. | Проект «Молоко и молочные продукты»». | подготовка и защита проектов | 1 | 6.05  13.05 |  |
| 17. | Пора ужинать. | Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд» | 1 | 20.05  20.05 |  |
|  | **Итого: 17 ч** |  |  |  |  |

**Учебно-методическое и материально-техническое**

**обеспечение программы**

**Литература для учащихся**

1. Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974

2. Верзилин Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974

3. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990

4. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001

**Литература для учителя**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009.

2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009

3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974

4. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990

5. Ладо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991

6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000,

7. Справочник по детской диетике. М.1977

8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002

Интернет-ресурсы:

<https://www.prav-pit.ru/?ysclid=l9e4zbndem862730877>

<https://www.prav-pit.ru/digital-school>

<http://visosn.ucoz.ru/pitanie/m.p-razgovor.pdf>

<https://www.prav-pit.ru/teachers/materials?ysclid=l9e54hyjgx833657512>

<https://ivfrao.ru/>

<http://afonino-school.ru/images/doc/dopolnitelnoe-obrazovanie/Dve_nedeli_v_lagere_zdorovia.pdf>

Основное оборудование: компьютер, проектор, экран, набор ЦОР