##### **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»

**учитель:Булаева О.Н.**

**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** | **Название раздела** | **Количество часов** |
| 1-2 | Если хочешь быть здоров | 2 |
| 3-4 | Самые полезные продукты | 2 |
| 5-6 | Как правильно есть  (гигиена питания) | 2 |
| 7 | Удивительные превращения пирожка | 2 |
| 8-9 | Кто жить умеет по часам | 2 |
| 10 | Всем весело гулять | 1 |
| 11-12 | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? | 1 |
| 13-14 | Плох обед, если хлеба нет | 2 |
| 15 | Полдник. Время есть булочки | 1 |
| 16 | Пора ужинать | 1 |
| 17 | Обобщающее занятие | 1 |
|  | **Итого: 17 недель** | **17 ч.** |

* 1. Если хочешь быть здоров (2 ч.)

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

* 1. Самые полезные продукты (2 ч.)

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

* 1. Как правильно есть (2 ч.)

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания.

* 1. Удивительные превращения пирожка (1 ч.)

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

* 1. Кто жить умеет по часам (2 ч.)

Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

* 1. Всем весело гулять (1 ч.)

Дать представление о важности регулярных прогулок на свежем воздухе.

* 1. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? (1 ч.)

Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Расширить представление детей о предметах сортировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.

* 1. Плох обед, если хлеба нет (2 ч.)

Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре

* 1. Полдник. Время есть булочки (1ч.)

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна.

* 1. Пора ужинать (1 ч.)

Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

* 1. Обобщающее занятие (1ч.)

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Темы разделов, уроков (кол-во часов) | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | Если хочешь быть здоров | 4.09 11.09 |  |
| 2 | Из чего состоит наша пища | 18.09  25.09 |  |
| 3 | Полезные и вредные привычки | 2.10  9.10 |  |
| 4 | Самые полезные продукты | 16.10  23.10 |  |
| 5 | Как правильно есть (гигиена питания) | 6.11  13.11 |  |
| 6 | Твой режим питания | 20.11  27.11 |  |
| 7 | Удивительное превращение пирожка | 4.12  11.12 |  |
| 8 | Что надо есть – если хочешь стать сильнее | 18.12  25.12 |  |
| 9 | На вкус и цвет товарищей нет | 15.01  22.01 |  |
| 10 | Всем весело гулять | 29.01  5.02 |  |
| 11 | Из чего варят каши | 12.02  19.02 |  |
| 12 | Что готовили наши прабабушки. | 26.02  5.03 |  |
| 13 | Плох обед, коли хлеба нет | 12.03  19.03 |  |
| 14 | Хлеб всему голова | 2.04  9.04 |  |
| 15 | Полдник. Время есть булочки | 16.04  23.04 |  |
| 16 | Пора ужинать | 30.04  7.05 |  |
| 17 | Игра «Здоровое питание – отличное настроение» | 14.05  21.05 |  |