##### **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 3 класса»

**учитель: Колганова Л.Ю.**

**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:**

1. Программа М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева «Разговор о правильном питании».
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2021.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья./ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2021
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь. - М.:Nestle, 2021
5. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990
6. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991
7. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000
8. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
9. Электронные ресурсы сайта «Разговор о правильном питании». [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru)
10. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2017

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Давайте познакомимся (2ч.)**

Введение. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.

**Из чего состоит наша пища (6 ч.)**

Из чего состоит наша пища.

Как питательные вещества влияют на наш организм.

Практическая работа «Готовим себе завтрак».

**Здоровье в порядке – спасибо зарядке (2 ч.)**

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

**Закаляйся, если хочешь быть здоров (3 ч.)**

Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Оформление дневника здоровья.

Конкурс кулинаров.

Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.

Игра.

**Как правильно питаться, если занимаешься спортом (4 ч.)**

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Как правильно составить свой рацион питания.

Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».

**Где и как готовят пищу (6 ч.)**

Где и как готовят пищу.

Экскурсия в школьную столовую.

Как правильно хранить продукты.

Как правильно накрыть на стол.

Как вести себя за столом.

Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

**Блюда из зерна (5 ч.)**

Блюда из зерна.

Путь от зерна к батону

Конкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка».

Игра – конкурс «Хлебопеки»

Праздник «Хлеб – всему голова».

Каша – пища наша.

Оформление проекта «Хлеб - всему голова».

**Молоко и молочные продукты (6 ч.)**

Молоко и молочные продукты.

Пейте, дети, молоко будете здоровы!

Что можно приготовить из молока.

Молочные продукты –вкусно и полезно.

Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».

Творческий ПРОЕКТ  «Мы – за здоровое питание».

**Календарно – тематическое планирование для 3 класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол –во**  **часов** | **Характеристика основных видов**  **деятельности** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | Давайте познакомимся. Вводное занятие. | 1 | Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания. | 6.09 |  |
| 2 | Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни. | 1 | 13.09 |  |
| 3 | Из чего состоит наша пища. | 1 | Основные группы питательных веществ.  Вкусовые свойства различных продуктов и блюд. | 20.09 |  |
| 4 | Разнообразие вкусовых свойств продуктов. | 1 | 27.09 |  |
| 5 | Как происходит распознавание вкуса. | 1 | Как происходит распознавание вкуса.  Описывать вкусовые свойства продуктов и блюд.  Ценности здоровья, значение правильного питания. | 4.10 |  |
| 6 | Представление о ценности здоровья, значение правильного питания. | 1 | 11.10 |  |
| 7 | Представление о вредных пищевых добавках. | 1 | Вредные продукты. Представление о пищевых добавках, усилители вкуса. Опасные добавки Е-356, 541, 329… | 18.10 |  |
| 8 | Что нужно есть в разное время года. | 1 | О важности разнообразного питания. Фрукты и овощи, как источники витаминов. | 8.11 |  |
| 9 | Овощи и их польза. | 1 | Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах.  Представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи. | 15.11 |  |
| 10 | Урок-игра «Лесное лукошко». | 1 | 22.11 |  |
| 11 | Как правильно есть. | 1 | 29.11 |  |
| 12 | Здоровье в порядке – спасибо зарядке. | 1 | Питание, здоровье, правила гигиены.  О необходимости вести здоровый образ жизни. | 6.12 |  |
| 13 | Закаляйся, если хочешь быть здоров. | 1 | 13.12 |  |
| 14, 15 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 2 | Зависимость рациона питания от физической активности.  Важность занятий спортом для здоровья. | 20.12 |  |
| 16, 17 | Как правильно составить свой рацион питания. | 2 | Составление меню. Конкурс кулинаров.  Здоровье, питание, спорт, рацион. | 27.12  10.01 |  |
| 18 | Где и как готовят пищу. | 1 | Представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне.  Представление об основных правилах техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи. | 17.01 |  |
| 19 | Экскурсия в школьную столовую. | 1 | 24.01 |  |
| 20 | Как правильно хранить продукты. | 1 | 31.01 |  |
| 21 | Как правильно накрыть на стол. | 1 | Правила сервировки и культура поведения за столом. | 7.02 |  |
| 22 | Как вести себя за столом. | 1 | 14.02 |  |
| 23 | Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. | 1 | 21.02 |  |
| 24 | Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной? | 1 | Блюда из зерна.  Путь от зерна к батону. | 28.02 |  |
| 25 | Проектная работа «Каша – еда наша» | 1 | Виды круп и их польза. | 7.03 |  |
| 26 | Плох обед, если хлеба нет. | 1 | Важность употребления хлебобулочных изделий.Обед, как обязательный компонент ежедневного рациона. | 14.03 |  |
| 27 | Полдник. Время есть булочки. | 1 | Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты. Полдник, как обязательная часть ежедневного меню. | 21.03 |  |
| 28 | Пора ужинать.  Практическая работа «Как составить меню недели». | 1 | Ужин, как обязательная часть ежедневного меню.  Блюда, которые могут быть включены в меню ужина.Составление меню на неделю. | 4.04 |  |
| 29 | Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний.  Витамины от простуды. | 1 | Представление о ценности здоровья и пользе витаминов. | 11.04 |  |
| 30 | Молоко и молочные продукты. | 1 | Представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона.Люди каких профессий работают на ферме.  Значение молочных продуктов для организма человека. | 18.04 |  |
| 31 | Пейте, дети, молоко будете здоровы! | 1 | 25.04 |  |
| 32 | Что можно приготовить из молока. | 1 | 16.05 |  |
| 33 | Молочные продукты –вкусно и полезно.  Оформление плаката «Молоко и молочные продукты». | 1 | 23.05 |  |
| 34 | Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание». | 1 | Групповая творческая работа. | 30.05 |  |
|  | **Всего – 34 часа.** |  |  | **34часа** |  |