

Ростовская область Песчанокопский район село Николаевка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Николаевская средняя общеобразовательная школа №30

Рассмотрено
на Педагогическом Совете
протокол № 1
от 30.08 2021г.

Утверждаю
Директор МБОУ НСОШ № 30:
А. Паршина
Приказ от 30.08.20 г. № 46



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Наименование: Разговор о правильном питании.

Вид деятельности: спортивно-оздоровительная

Уровень образования: начальное общее образование.

2021г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии со следующими нормативно- правовыми документами

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования
- -Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ НСОШ №30;
- Примерной программой начального общего образования;
- Авторской программой Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании».

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год –всего 135 часов

Цель программы:

формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни

сформировать у учащихся здоровьеразвивающую компетентность: необходимость сохранять и развивать свое здоровье, важность культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи программы:

расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования 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 историях и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

Учебно– методическое обеспечение программы «Разговор о правильном питании»:

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.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;

овладение установками, нормами и правилами правильного питания;

готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами

различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;

способность к сотрудничеству и коммуникации;

способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;

способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;

оценка технологических свойств сырья и областей их применения;

владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;

формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;

планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

выраженная готовность в потребности здорового питания;

осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;

освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

правилах и основах рационального питания,

необходимости соблюдения гигиены питания;

полезных продуктах питания;

структуре ежедневного рациона питания;

ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

Содержание курса внеурочной деятельности

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.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

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.

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»

разнообразии 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»

разнообразии 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».

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и виды деятельности, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Формы организации внеурочной деятельности:

- Групповая работа. Работа в парах (праздники хлеба, рыбных блюд и т.д, сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, мини – проекты, дискуссии).
- Фронтальная работа. Учитель предлагает беседу, чтение и обсуждение, рассказ, историю, чтение статей, встречи с интересными людьми, 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, практические занятия, творческие домашние задания, проблемные задания, конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов), выполнение санитарно-гигиенических требований.

Виды деятельности:

- игровая
- познавательная
- художественное творчество
- проектно-исследовательская

Тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

1 класс

№	Тема
Раздел I. Разнообразие питания (6 часов)	
1.	Знакомство с жителями «Улицы Сезам»
2.	Проект Если хочешь быть здоров
3.	Самые полезные продукты
4.	Экскурсия в магазин
5.	На вкус и цвет товарищей нет
6.	Кухни разных народов

Раздел II. Организация и гигиена питания (17 часов)	
7.	Как правильно есть
8.	Гигиена питания
9.	Правила питания
10.	Удивительные превращения пирожка
11.	Режим питания школьника
12.	Рацион питания
13.	Завтрак
14.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?
15.	Секреты обеда
16.	Плох обед, если хлеба нет
17.	Полдник. Время есть булочки
18.	Проект Меню школьника.
19.	Путешествие по улице Правильного питания
20.	Это удивительное молоко
21.	Пора ужинать
22.	Как приготовить бутерброды
23.	Экскурсия в столовую. Блюда для завтрака, обеда, ужина.
Раздел III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (10 часов)	
24.	Где найти витамины весной?
25.	Если хочется пить
26.	Мы не дружим с Сухомяткой
27.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее
28.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты
29.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты»
30.	Проект Витаминные истории
31.	Каждому овощу свое время
32.	Витаминная радуга
33.	Праздник урожая

2 класс

№п/п	Содержание занятий.
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.
2.	Путешествие по улице правильного питания.
3.	Время есть булочки.
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.
6.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»
7.	Пора ужинать
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды
9.	Составление меню для ужина.

10	Значение витаминов в жизни человека.
11	Практическая работа.
12.	Морепродукты.
13.	Отгадай мелодию.
14.	«На вкус и цвет товарища нет»
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»
16.	Как утолить жажду
17.	Игра «Посещение музея воды»
18.	Праздник чая
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»
21.	Практическая работа «Мой день»
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»
26.	Посадка лука.
27.	Каждому овощу свое время.
28.	Инсценирование сказки вершки и корешки
29.	Конкурс «Овощной ресторан»
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»
31.	Проект
32.	Творческий отчет «Реклама овощей».
33	Подведение итогов.
34	Подведение итогов.

3 класс

п/п	Темы занятий
1.	Введение
2.	Практическая работа.
3.	Из чего состоит наша пища
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев»
5.	Что нужно есть в разное время года
6.	Оформление дневника здоровья
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»
9	Конкурс кулинаров
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом

11	Составление меню для спортсменов
12	Оформление дневника «Мой день»
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»
14	Где и как готовят пищу
15	Экскурсия в столовую.
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
17	Как правильно накрыть стол.
18	Игра накрываем стол
19	Молоко и молочные продукты
20	Экскурсия на молокозавод
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»
22	Молочное меню
23	Блюда из зерна
24	Путь от зерна к батону
25	Конкурс «Венок из пословиц»
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»
27	Выпуск стенгазеты
28	Праздник «Хлеб всему голова»
29	Экскурсия на хлебкомбинат
30-33	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»
34	Подведение итогов

4 класс

№ п/п	Содержание занятия
1.	Вводное занятие
2.	Какую пищу можно найти в лесу.
3.	Правила поведения в лесу
4.	Лекарственные растения
5.	Игра – приготовить из рыбы.
6.	Конкурсов рисунков»В подводном царстве»
7.	Эстафета поваров
8.	Конкурс половиц поговорок
9.	Дары моря.
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов
11.	Оформление плаката « Обитатели моря»
12.	Викторина « В гостях у Нептуна»
13.	Меню из морепродуктов

14.	Кулинарное путешествие по России.
15.	Традиционные блюда нашего края
16.	Практическая работа по составлению меню
17.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»
18.	Игра – проект « Кулинарный глобус»
19.	Праздник « Мы за чаем не скучаем»
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен
21.	Составление недельного меню
22.	Конкурс кулинарных рецептов
23.	
24	Конкурс « На необитаемом острове»
25.	
26	Как правильно вести себя за столом
27.	
28.	Практическая работа
29.	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»
30.	Накрываем праздничный стол
30-32	Проект
33	Итоговое занятие
34	Итоговое занятие

Согласовано:

Протокол заседания МС № 1

от «16» 08 2021 г.

Председатель МС:

Васильев И.А.

Согласовано:

Зам. директора по УВР

МБОУ НСОШ № 30:

Васильев И.А.

«16» 08 2021 г.