

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вейделевская средняя общеобразовательная школа» Белгородской области

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ОГБОУ «Вейделевская СОШ»
Котова Н. В.
Приказ №751 от 31.08.2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Разговор о правильном питании»

1 год обучения

Возраст обучающихся 9-10лет

Программа составлена
учителем начальных классов
ОГБОУ «Вейделевская СОШ»
Павленко Светланой Юрьевной

п. Вейделевка, 2023

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности: «Разговор о правильном питании», спортивно-оздоровительная деятельность, 1 год.

Автор программы: Павленко Светлана Юрьевна

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета от 31 августа 2023г., протокол №1

Председатель  Котова Н. В.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе методического пособия «Разговор о правильном питании», авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., (допущена министерством образования Российской Федерации) предназначенной для учащихся 3-х классов. Программа разработана специалистами «Института возрастной физиологии Российской академии образования» на основе Концепции духовно- нравственного воспитания и развития личности гражданина России, примерной программы воспитания и социализации обучающихся.

Класс – 3

Количество занятий в неделю – 1

Количество часов в год – 34

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания.

Цель программы: сформировать у школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье.

Задачи:

- развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- расширение знаний школьников о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Общая характеристика курса.

Одна из задач программы – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Особенностями факультативного курса «Разговор о правильном питании» является:

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний;
- расширение чувственного опыта и практической деятельности школьников;
- наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков и способностей и способов деятельности;
- возможность осуществлять межпредметные связи с другими предметами.

Формы и режим занятий

Программа «Разговор о правильном питании» создана на основе федерального компонента государственного стандарта начального общего образования. В соответствии с планом внеурочной деятельности МОУ «Вейделевская СОШ» на проектную деятельность в 3-х классах отводится 1 внеаудиторный час в неделю. Внеурочная деятельность «Разговор о правильном питании» рассчитана на 1 год (34 часа).

Описание ценностных ориентиров содержания курса.

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность добра и истины – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

Ценность социальной солидарности – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

Требования к уровню подготовки учащихся

Программа факультативного курса «Разговор о правильном питании» направлено на **достижение** следующих **результатов**:

- полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- учащиеся получат дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения факультативного курса.

Личностные результаты обучающихся:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;

- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;

- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;

- умение формулировать собственное мнение и позицию;

- умение строить простейшие монологические высказывания;

- умение задавать вопросы;

- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

2. Учебный план

<i>№ п/п</i>	<i>Разделы программы</i>	<i>Количество часов</i>
<i>1.</i>	<i>Давайте познакомимся"</i>	<i>2</i>
<i>2.</i>	<i>"Из чего состоит наша пища"</i>	<i>4</i>
<i>3.</i>	<i>" Что нужно есть в разное время года"</i>	<i>3</i>
<i>4.</i>	<i>." Как правильно питаться, если занимаешься спортом"</i>	<i>2</i>
<i>5.</i>	<i>" Где и как готовят пищу"</i>	<i>2</i>
<i>6.</i>	<i>"Как правильно накрыть стол"</i>	<i>3</i>
<i>7.</i>	<i>"Молоко и молочные продукты"</i>	<i>2</i>
<i>8.</i>	<i>Блюда из зерна</i>	<i>3</i>
<i>9.</i>	<i>" Какую пищу можно найти в лесу"</i>	<i>2</i>
<i>10.</i>	<i>" Что и как приготовить из рыбы"</i>	<i>2</i>
<i>11.</i>	<i>"Дары моря"</i>	<i>2</i>
<i>12.</i>	<i>" Кулинарное путешествие" по России</i>	<i>3</i>
<i>13.</i>	<i>"Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен "</i>	<i>2</i>
<i>14.</i>	<i>"Как правильно вести себя за столом"</i>	<i>1</i>
<i>15.</i>	<i>Обобщение</i>	<i>1</i>
	<i>Итого</i>	<i>34 ч</i>

На каждом занятии предполагаются и теоретические, и практические формы организации деятельности обучающихся.

3.Календарно-тематический план

Тематическое планирование по программе «Две недели в лагере здоровья» составлено с учётом объёма изучаемого материала, возрастных особенностей учащихся, их интеллектуальных и творческих возможностей и в соответствии с особенностями нашего региона.

Название темы	Тема урока	Кол-во часов	Задачи	Дата	
				план	факт
<i>Давайте познакомимся</i>	1. Знакомство с новым учебником (урок-презентация)	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания 		
	2. «Вспоминаем то, что знаем» (игровое путешествие)	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека 		
<i>Из чего состоит наша пища</i>	3. Из чего состоит наша пища.	1ч	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ 		

	4.«Домашний завтрак и школьный обед»- исследовательская работа учащихся (коллективная).	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека 		
	5.Меню сказочных героев.	1ч.			
	6.«Дневник здоровья»	1ч.			
<i>Что нужно есть в разное время года.</i>	7.Презентация "Что нужно есть в разное время года".	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года • расширять представление о значимости разнообразного питания • расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны 		
	8 <i>Исследовательская работа на тему: «Русская народная мудрость о правильном питании».</i>	1ч.			
	9. <i>Оформление книжки-самоделки «Пословицы о правильном питании».</i>	1ч			

<i>Как правильно питаться, если занимаешься спортом</i>	10. Питание юных спортсменов.	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека • развивать представление о важности занятий спортом для здоровья 		
	11. Работа в мини-группах «Составление меню спортсмена».	1ч.			
<i>Где и как готовят пищу</i>	12. Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую.	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи • развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне 		
	13. Урок - практикум Приготовление салатов.	1ч.			
<i>Как правильно накрыть стол</i>	14. Как правильно накрыть на стол	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о правилах сервировки стола • развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол) 		
	15. Творческая мастерская «Салфетницы своими руками».	1ч.			
	16. Практическая работа "Накрой на стол"	1ч.			
<i>Молоко и</i>	17. Всё о молоке и молочных продуктах.	1ч	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте 		

<i>молочные продукты</i>	18. Игра «Поле чудес».	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • ежедневного рациона • расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе 		
<i>Блюда из зерна</i>	19-20. <i>Исследовательская работа учащихся (групповая) «От зерна до каравая».</i>	2ч.	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона • развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна • расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд 		
	21 <i>Творческая мастерская «Зёрнышко». Панно из круп.</i>	1ч.			
<i>Какую пищу можно</i>	22. Урок-путешествие «Полезные растения»	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности • расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть 		

<i>найти в лесу</i>	23.Урок-путешествие «Полезные грибы»	1ч.	приготовлены из дикорастущих съедобных растений <ul style="list-style-type: none"> •расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области 		
<i>Что и как можно приготовить из рыбы</i>	24-25.Мини проект «Книжка рецептов рыбных блюд».	2ч.	<ul style="list-style-type: none"> •развивать представление о пользе и значении рыбных блюд •расширять представление об ассортименте блюд из рыбы •формировать представление о природных ресурсах своего края 		
<i>Дары моря</i>	26.Презентация "Дары моря"	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены 		
	27.Творческая мастерская «Морские обитатели».	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион 		
<i>«Кулинарное путешествие</i>	28.Кулинарные традиции народов России.	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной 		

<i>е» по России</i>	29-30 Исследовательская работа учащихся (групповая) "Кулинарные традиции народов Поволжья".	2ч	части культуры народа • расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны		
<i>Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен</i>	31-32.Конкурс "Придумай как можно больше блюд из небольшого количества продуктов"	2ч.	• расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов •развивать интерес к приготовлению пищи		
<i>Как правильно вести себя за столом</i>	33. Как правильно вести себя за столом.	1ч	• развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом • формировать представление о праздничной сервировке стола		
	34.Подведение итогов . Праздник Чая	1ч			

4.Содержание курса

1."Давайте познакомимся" (2 ч.)

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».

2. "Из чего состоит наша пища" (4 ч.)

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Дети обсуждают – чем опасен рацион питания Карлсона, Вовки из Тридесятого царства и т. д., составляют меню для этих героев.

3. "Что нужно есть в разное время года" (3 ч.)

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

4. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом"(2 ч.)

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

5. "Где и как готовят пищу" (2 ч.)

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

6. "Как правильно накрыть стол" (3ч.)

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

7 "Молоко и молочные продукты" (2 ч.)

Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания.

8. **"Блюда из зерна "(3ч.)** Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

9. **" Какую пищу можно найти в лесу" (2 ч.)**

Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; познакомить детей с флорой края, в которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.

10. **" Что и как приготовить из рыбы" (2 ч.)**

Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.

11. **"Дары моря" (2 ч.)**

Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

12. **" Кулинарное путешествие" по России (3 ч.)**

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

13. **"Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен "(2 ч.)**

Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

14. **"Как правильно вести себя за столом" (1 ч.)**

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать

представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

15. Обобщение (1ч)

5.Методическое обеспечение

Основными методами при реализации программы является **проблемно-поисковый подход и исследовательский**, обеспечивающий реализацию развивающих задач курса. В программе используются разнообразные формы проведения занятий, составление рассказов по картинкам – иллюстрациям и разыгрывание сценок. Игровые методы должны быть основой организации обучения по программе, сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры.

Данный курс реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:

- интегрированных уроков по правильному питанию (окружающий мир, литературное чтение, ИЗО, ОЗОЖ);
- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов;
- проектная деятельность, круглый стол

6.Список литературы

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Разговор о правильном питании».
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании».
3. Витамины / Под ред. Смирнова М. П.— М.: Медицина, 1974. 140 с.
4. *Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. О.* Возрастная физиология. М., 2002, 414 с.
5. *Губанов И. А.* Энциклопедия природы России. Пищевые растения. М.: АВР, 1996. 556 с.
6. *Дерюгина М. П., Домбровский В. Ю., Панферов В. П.* Как питается ваш малыш. Минск: Полымя, 1990. 320 с.
7. *Ермаков Б. С.* Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники)/Справочное пособие. М.: Экология, 1992. 159 с.

8. *Котоусова А. М., Котоусов Н. Г.* Вяленые фрукты и овощи. М.: Россельхозиздат, 1984. 144 с.
9. *Люк Э. Ягер М.* Консерванты в пищевой промышленности. С.-Петербург, 1998. 260 с.
10. *Лихарев В. С.* Лекарства с огорода. Саратов: Детская книга, 1993. 352 с.
11. *Михаэль Хамм.* Энциклопедия здоровья. Здоровое питание.
12. *Рольф Унзорг.* Энциклопедия здоровья. Питание без холестерина.
13. Роль факторов питания при адаптации организма к физическим нагрузкам / Сб. науч. трудов. Л.: ЛНИИФК, 1986 120с.
14. *Степанов В.* Русские пословицы и поговорки от А до Я.: Словарь-игра. М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. 204 с.
15. www.ElinaHealthAndBeauty.com/All_about_milk.htm
16. www.linedecor.ru
17. <http://www.tots.ru>
18. <http://www.cook-look.com>
19. <http://8marta.dworik.com>
20. <http://chrislinda.forum2x2.ru>

Для обучающихся:

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Рабочая тетрадь для школьников: «Разговор о правильном питании»
2. *Ладодо К. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др.* Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
3. Химический состав пищевых продуктов/Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов / Под ред. Покровского А. А. М.: Пищевая промышленность, 1976. 268 с.
4. *Махлаюк В. П.* Лекарственные растения в народной медицине. Саратов, 1967. 560 с.

Оборудование

Для осуществления образовательного процесса по программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЦОР по проектной технологии.

