

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 88 Тракторозаводского района Волгограда»

Выписка из основной образовательной программы начального общего образования

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по направлению
«Спортивно-оздоровительная деятельность»
по теме «Разговор о правильном питании»
для 1-4 класса

Выписка верна 30.08.2024

Директор МОУ СШ № 88



Т.Г. Плотникова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» направлена на развитие оздоровительных способностей обучающихся. Программа включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят младшего школьного возраста.

Занятия строятся с учётом возрастных особенностей и возможностей ребёнка. В программе ребёнку предлагается множество интересных игр, участвуя в которых ребёнок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Малыши в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах, о традициях русской народной кухни, о режиме и культуре питания.

Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Актуальность программы на данный момент заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья, как главной человеческой ценности. Правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье и жизнь человека.

Цель и задачи программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Описание места программы в учебном плане

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа в год.

Общий объём учебного времени составляет 135 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Программа рассчитана на детей 6,6-10 лет. В учебные группы принимаются все желающие без специального отбора.

Программа состоит из 2-х модулей

1-2 классы – модуль «Разговор о правильном питании»;

3-4 классы – модуль «Две недели в лагере здоровья».

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Основные методы обучения:

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

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- ✓ чтение и обсуждение;
- ✓ экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- ✓ 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.

Формы контроля

- ✓ Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.
- ✓ Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:
- ✓ оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- ✓ оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Планируемые результаты освоения программы:

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
В предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;

Проговаривать последовательность действий

Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией

Учиться работать по предложенному учителем плану

Учиться отличать верно выполненное задание от неверного

Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи

Слушать и понимать речь других

Читать и пересказывать текст

Совместно договариваться о правилах общения и следовать им

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам

Выделять существенные признаки предметов

Сравнивать между собой предметы, явления

Обобщать, делать несложные выводы

Определять последовательность действий

Предполагаемые результаты:

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

Формы занятий:

- проектная деятельность,
- игра,
- викторина,
- конкурс,
- выставка,
- экскурсия,
- инсценировка,
- беседа,
- соревнование.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы

Модуль	Класс	Задачи
«Разговор о правильном питании»	1 класс	<ul style="list-style-type: none">- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

	2 класс	<ul style="list-style-type: none"> - формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.
«Две недели в лагере здоровья»	3 класс	<ul style="list-style-type: none"> - освоение детьми практических навыков рационального питания; - информирование детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.
	4 класс	<ul style="list-style-type: none"> - формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека; - развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Разнообразие питания (20 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (30 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.
Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (20 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна.
Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед,
если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить.
Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова.
Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (17ч)

Учебно-тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма работы	Дата проведения	
				План	Факт
1	Вводное занятие.. Если хочешь быть здоров	1	Аудиторное занятие		
2	Из чего состоит наша пища	1	Практическое занятие		
3	Полезные и вредные привычки питания	1	Аудиторное занятие		
4	Самые полезные продукты	1	Практическое занятие		
5	Как правильно есть(гигиена питания)	1	Аудиторное занятие		
6	Удивительное превращение пирожка	1	Аудиторное занятие		
7	Твой режим питания	1	Практическое занятие		
8	Из чего варят каши	1	Аудиторное занятие		
9	Как сделать кашу вкусной	1	Аудиторное занятие		
10	Плох обед, коли хлеба нет	1	Аудиторное занятие		
11	Хлеб всему голова	1	Практическое занятие		
12	Полдник	1	Практическое занятие		
13	Время есть булочки	1	Практическое занятие		
14	Пора ужинать	1	Аудиторное занятие		
15	Почему полезно есть рыбу	1			
16	Мясо и мясные блюда	1	Практическое занятие		
17	Где найти витамины зимой и весной	1	Аудиторное занятие		
18	Всякому овощу – свое время	2	Практическое занятие		
19	Как утолить жажду	1	Аудиторное занятие		
20	Что надо есть ,если хочешь стать	1	Виртуальное		

	сильнее		путешествие		
21	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	Практическое занятие		
22	На вкус и цвет товарищей нет	1	Аудиторное занятие		
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	Аудиторное занятие		
24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	Аудиторное занятие		
25	Каждому овощу – свое время	1	Практическое занятие		
26	Народные праздники, их меню	1	Практическое занятие		
27	Народные праздники, их меню	1	Практическое занятие		
28	Как правильно накрыть стол.	1	Аудиторное занятие		
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	Виртуальное путешествие		
30	Щи да каша – пища наша	1	Практическое занятие		
31	Что готовили наши прабабушки.	1	Аудиторное занятие		
32	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	1	Аудиторное занятие		
33	Подведение итогов.	1	Практическое занятие		

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма работы	Дата проведения	
				План	Факт
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	Аудиторное занятие		
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	Практическое занятие		
3.	Время есть булочки.	1	Аудиторное занятие		
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	Практическое занятие		
5.	Конкурс- викторина « Знатоки молока».	1	Аудиторное занятие		
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1	Аудиторное занятие		
7.	Пора ужинать	1	Практическое занятие		
8.	Практическая работа: « Как приготовить бутерброды»	1	Аудиторное занятие		
9.	Составление меню для ужина.	1	Аудиторное занятие		
10	Значение витаминов в жизни человека.	1	Аудиторное занятие		

11	Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека.	1	Практическое занятие		
12.	Морепродукты.	1	Практическое занятие		
13.	«На вкус и цвет товарища нет»	1	Практическое занятие		
14.	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»	1	Аудиторное занятие		
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1			
16.	Как утолить жажду	1	Практическое занятие		
17.	Игра «Посещение музея воды»	1	Аудиторное занятие		
18.	Праздник чая	1	Практическое занятие		
19.	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1	Аудиторное занятие		
20.	Практическая работа «Меню спортсмена»	1	Виртуальное путешествие		
21.	Практическая работа «Мой день»	1	Практическое занятие		
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	Аудиторное занятие		
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	Аудиторное занятие		
24.	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	Аудиторное занятие		
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	Практическое занятие		
26.	Посадка лука.	1	Практическое занятие		
27.	Каждому овощу свое время.	1	Практическое занятие		
28.	Инсценирование сказки «Вершки и корешки».	1	Аудиторное занятие		
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1	Виртуальное путешествие		
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	Практическое занятие		
31.	Игра: «Наше питание»	1	Аудиторное занятие		
32.	Творческий отчет. «Реклама овощей».	1	Аудиторное занятие		
33.	Творческий отчет. Фрукты и овощи.	1	Практическое занятие		

34.	Подведение итогов.	1			
-----	--------------------	---	--	--	--

3 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма работы	Дата проведения	
				План	Факт
1.	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	1	Аудиторное занятие		
2.	Викторина «Поле чудес».	1	Практическое занятие		
3.	Из чего состоит наша пища	1	Аудиторное занятие		
4.	Игра «Меню сказочных героев»	1	Практическое занятие		
5.	Что нужно есть в разное время года	1	Аудиторное занятие		
6.	Оформление дневника здоровья	1	Аудиторное занятие		
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	Практическое занятие		
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	Аудиторное занятие		
9	Конкурс кулинаров	1	Аудиторное занятие		
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	Аудиторное занятие		
11	Составление меню для спортсменов	1	Практическое занятие		
12	Оформление дневника «Мой день»	1	Практическое занятие		
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	Практическое занятие		
14	Где и как готовят пищу	1	Аудиторное занятие		
15	Экскурсия в столовую.	1			
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	Практическое занятие		
17	Как правильно накрыть стол.	1	Аудиторное занятие		
18	Игра накрываем стол	1	Практическое занятие		
19	Молоко и молочные продукты	1	Аудиторное занятие		
20	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1	Виртуальное путешествие		
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	Практическое занятие		
22	Молочное меню	1	Аудиторное занятие		
23	Блюда из зерна	1	Аудиторное занятие		

24	Путь от зерна к батону	1	Аудиторное занятие		
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1	Практическое занятие		
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	Практическое занятие		
27	К.И.Чуковский «Федорино горе».	1	Практическое занятие		
28	Праздник «Хлеб всему голова»	1	Аудиторное занятие		
29	Повар – профессия древняя.	1	Виртуальное путешествие		
30	Конкур подделок из соленого теста «Хлебопеки».	1	Практическое занятие		
31	Оформление проекта « Хлеб-всему голова»	1	Аудиторное занятие		
32	Творческий отчет.	1	Практическое занятие		
33	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	1	Виртуальное путешествие		
34	Подведение итогов.	1	Практическое занятие		

4класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма работы	Дата проведения	
				План	Факт
1.	Вводное занятие	1	Аудиторное занятие		
2	Какую пищу можно найти в лесу.	1	Практическое занятие		
3	Правила поведения в лесу	1	Аудиторное занятие		
4-5	Лекарственные растения	2	Практическое занятие		
6	Игра – приготовить из рыбы.	1	Аудиторное занятие		
7	Конкурсов рисунков» В подводном царстве»	1	Аудиторное занятие		
8	Эстафета поваров	1	Практическое занятие		
9	Конкурс половиц поговорок	1	Аудиторное занятие		
10	Дары моря.	1	Аудиторное занятие		
11	Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов	1	Аудиторное занятие		
12	Оформление плаката «Обитатели моря»	1	Практическое		

			занятие		
13	Викторина «В гостях у Нептуна»	1	Практическое занятие		
14	Меню из морепродуктов	1	Практическое занятие		
15	Кулинарное путешествие по России.	1	Аудиторное занятие		
16	Традиционные блюда нашего края	1			
17	Практическая работа по составлению меню	1	Практическое занятие		
18	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1	Аудиторное занятие		
19-	Мини-проект «Съедобная азбука».	1	Практическое занятие		
20	Праздник Мы за чаем не скучаем»	1	Аудиторное занятие		
21	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	Виртуальное путешествие		
22	Составление недельного меню	1	Практическое занятие		
23	Конкурс кулинарных рецептов	1	Аудиторное занятие		
24	Конкурс «На необитаемом острове»	1	Аудиторное занятие		
25	Как правильно вести себя за столом	1	Аудиторное занятие		
26	Практическая работа «Поделки из макарон».	1	Практическое занятие		
27	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1	Практическое занятие		
28	Накрываем праздничный стол	1	Практическое занятие		
29	Накрываем праздничный стол	1	Аудиторное занятие		
30	Блюда из картошки.	1	Виртуальное путешествие		
31	Этикет.	1	Практическое занятие		
32	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	1	Аудиторное занятие		
33	Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет	1	Практическое занятие		
34	Викторина по изученным темам.	1	Практическое		

			занятие		
--	--	--	---------	--	--

Информационно-методическое обеспечение учебного процесса.

1. Программа М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева «Разговор о правильном питании».
2. Безруких М.М.– М.: Nestle, 2019., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие. – М.: Nestle, 2019.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: Nestle, 2019.
4. Электронные ресурсы сайта «Разговор о правильном питании». www.prav-pit.ru