

муниципальное общеобразовательное учреждение «Устье-Угольская школа»

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
С.А.Липин
приказ № 227 от «28» августа 2023 г.



Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
Уровень начального общего образования.
Срок реализации: 4 года (1-4 классы).

2023 год

Содержание

1. Содержание курса внеурочной деятельности
2. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности
3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и методическими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего; приказ Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с последующими изменениями);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2 (с последующими изменениями);
- Рабочая программа воспитания МОУ «Устье – Угольская школа»
- Основная образовательная программа начального общего образования МОУ «Устье-Угольская школа»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам (модулям) МОУ «Устье-Угольская школа»;
- Положение об организации внеурочной деятельности в классах реализующих федеральный государственный стандарт НОО, ООО и СОО МОУ «Устье-Угольская школа».

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1-4 классов. На ее изучение отводится по 1ч в неделю в 1-3 классах (1 класс -33ч, 2-3 классы по 34 ч) и в 4 классе - 0,5 ч. (17 часов). Всего за годы обучения – 118 ч.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» реализуется с учетом рабочей программы воспитания МОУ «Устье – Угольская школа». Занятия кружка направлены на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов.

Цель курса внеурочной деятельности: формирование у обучающихся основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Задачи курса: в результате изучения курса «Разговор о правильном питании» обучающие получают 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.

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 получают 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.

Формы проведения занятий учебного курса:

- беседы;
- практические занятия;
- сюжетно – ролевые игры;
- дискуссии;
- индивидуальная, коллективная, групповая;
- инсценировки;
- экскурсии.

1. Содержание курса внеурочной деятельности

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

Разнообразие питания

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

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. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет

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 вилок. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

Молоко и молочные продукты. 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.

Формы организации видов деятельности.

Деятельность обучающихся предполагает сочетание фронтальной, индивидуальной и групповой работы. Виды деятельности детей — познавательные, практические, поисковые, игровые:

1 Познавательная деятельность:

— познавательные беседы; познавательные игры; дискуссии; экскурсии.

2. Игровая деятельность: игры, связанные с практической деятельностью («Самый полезный продукт», « В гостях у тетушки Припасихи», «Приготовь из рыбы» и др.).

3. Проблемно-ценностное общение: дискуссии, посвященные проблемам правильного питания и здорового образа жизни.

4. Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение): инсценировки (сказка «Вершки и корешки»), праздники («Праздник чая», «Витаминная страна» и др.), игры («Отгадай мелодию», КВН и т.д.), экскурсии.

Содержание программы

1 класс

Разнообразие питания.

Самые полезные продукты.

Правила питания.

Режим питания.

Завтрак.

Роль хлеба в питании детей.

2 класс

Путешествие по улице «правильного питания».

Молоко и молочные продукты.

Продукты для ужина.

Витамины.

Вкусовые качества продуктов.

Значение жидкости в организме.

Разнообразное питание.

Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.

3 класс

Состав продуктов.

Питание в разное время года.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Приготовление пищи.

В ожидании гостей.

Молоко и молочные продукты.

Блюда из зерна.

4 класс

Растительные продукты леса.

Рыбные продукты.

Дары моря.

Кулинарное путешествие по России.

Рацион питания.

Правила поведения за столом.

2. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности достигаются в процессе единства курса внеурочной деятельности и воспитательной деятельности, обеспечивающей позитивную динамику развития личности младшего школьника, ориентированную на процессы самопознания, саморазвития и самовоспитания. Личностные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности отражают освоение младшими школьниками социально значимых норм и отношений, развитие позитивного отношения обучающихся к общественным, традиционным, социокультурным и духовно- нравственным ценностям, приобретение опыта применения сформированных представлений и отношений на практике. Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация: проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания; овладение установками, нормами и правилами правильного питания; готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания; умение ориентироваться

в ассортименте наиболее типичных продуктов питания; умение 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.

Гражданско-патриотическое воспитание:

- становление ценностного отношения к своей Родине — России, малой родине, расширение знаний об истории и традициях своего народа, связанных с питанием и здоровьем;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа;
- проявление уважения к народным традициям других народов, связанных с питанием и здоровьем;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственное воспитание:

- освоение опыта человеческих взаимоотношений, признаки индивидуальности каждого человека, проявление сопереживания, уважения, любви, доброжелательности и других моральных качеств к родным, близким и чужим людям, независимо от их национальности, социального статуса, вероисповедания;
- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- формирование ценностного отношения к собственному здоровью, основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Эстетическое воспитание:

- воспитание ценностного отношения к прекрасному;

— развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде;
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудовое воспитание:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологическое воспитание:

- бережное отношение к природе и её дарам;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

Метапредметные результаты

базовые исследовательские действия:

- 1) определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных учителем вопросов;
- 2) формулировать с помощью учителя цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- 3) сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- 4) проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть — целое, причина — следствие);

- 5) формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, классификации, сравнения, исследования);
- 6) прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

работа с информацией:

- 1) выбирать источник получения информации;
- 2) согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- 3) распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного учителем способа её проверки;
- 4) соблюдать с помощью взрослых (учителей, родителей (законных представителей) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
- 5) анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- 6) самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

К концу обучения в начальной школе у обучающегося формируются коммуникативные универсальные учебные действия:

общение:

- 1) воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- 2) проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- 3) признавать возможность существования разных точек зрения;

- 4) корректно и аргументированно высказывать своё мнение;
- 5) строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- 6) создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- 7) готовить небольшие публичные выступления;
- 8) подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления.

К концу обучения в начальной школе у обучающегося формируются регулятивные универсальные учебные действия:
самоорганизация:

- 1) планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- 2) выстраивать последовательность выбранных действий;
- 3) самоконтроль:
- 4) устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- 5) корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Совместная деятельность:

- понимать значение коллективной деятельности для успешного решения учебной (практической) задачи; активно участвовать в формулировании краткосрочных и долгосрочных

целей совместной деятельности (на основе изученного материала по окружающему миру);

- коллективно строить действия по достижению общей цели:

распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

- проявлять готовность руководить, выполнять поручения,

подчиняться;

- выполнять правила совместной деятельности: справедливо

распределять и оценивать работу каждого участника; считаться с наличием разных мнений; не допускать конфликтов, при их возникновении мирно разрешать без участия взрослого;

- ответственно выполнять свою часть работы.

Планируемые предметные результаты освоения курса:

1 класс

- знать правила и основы рационального питания;

- соблюдать и выполнять правила гигиены питания;

- знать правила правильного питания как составляющую части здорового образа жизни;

- уметь определять полезные продукты питания.

2 класс

- знать структуру ежедневного рациона питания;

- знать важность употребления в пищу разнообразных продуктов;

- соблюдать и выполнять правила гигиены питания;

- уметь самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

- уметь готовить простейшие витаминные салаты;

- выращивать зелень в горшочках.

3 класс

- знать об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- уметь самостоятельно оценить свой рацион с учётом собственной физической активности;
- уметь самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- знать условия хранения продуктов;
- уметь сервировать стол;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

4 класс

- иметь знания об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- знать правила этикета в области питания;
- уметь самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия;
- знать кулинарные традиции своего края;
- определять растения леса, которые можно использовать в пищу;
- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен;
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- уметь накрывать праздничный стол.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании».

1 класс

№	Название разделов	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Разнообразие питания	4	беседа экскурсия коллективная работа	Беседа о необходимости изучения курса «Разговор о правильном питании». Беседы, конкурсы, направленные на воспитание интереса к учению, процессу познания; воспитанию бережного отношения к продуктам питания. Познавательные и ролевые игры, направленные на воспитание бережного отношения к хлебу; на формирование семейных ценностей, доброго отношения ко всем членам семьи, взаимопомощи, взаимоуважения.	https://www.prav-pit.ru/
2	Самые полезные продукты	5	Беседа экскурсия коллективная и индивидуальная работа		
3	Правила питания.	7	беседа конкурс практическое занятие игра коллективная и индивидуальная работа		
4	Режим питания	3	беседа тест		
5	Завтрак	4	беседа конкурс индивидуальная работа		
6	Роль хлеба в питании детей	10	беседа коллективная и индивидуальная работа практическая работа игра		

			изготовление поделок коллективный проект праздник конкурс		
	Всего:	33			

2 класс

№	Название разделов	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Путешествие по улице «правильного питания».	4	беседа путешествие индивидуальная работа	Познавательные игры, беседы, путешествия, направленные на вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализовываться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах. Практические работы, направленные на привлечение внимания обучающихся к обсуждаемой на занятии информации, активизации познавательной деятельности обучающихся, на формирование навыков здорового образа жизни.	https://www.prav-pit.ru/
2.	Молоко и молочные продукты.	4	викторина беседа коллективная работа		
3	Продукты для ужина	2	практическая работа		
4	Витамины.	5	беседа игра работа в паре		
5	Вкусовые качества продуктов	1	беседа		
6	Значение жидкости в организме.	4	практическая работа беседа игра праздник		
7	Разнообразное питание.	3	беседа практическая работа		
8	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	11	беседа практическая работа КВН конкурс		

			коллективная и индивидуальная работа проектное задание		
	Всего	34			

3 класс

№	Название разделов, тем программы	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Состав продуктов.	4	Беседа игра практическая работа	Беседы, познавательные игры, индивидуальная и коллективная работа направленная на самоопределение, смыслообразование, морально-этическую ориентацию: проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания; овладение установками, нормами и правилами правильного питания; готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания; умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания. Беседы, направленные на воспитание личной ответственности каждого ученика, за сохранение и укрепление своего физического и нравственного здоровья; на формирование семейных ценностей, на привлечение внимания обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся.	https://www.prav-pit.ru/
2	Питание в разное время года	5	беседа игра конкурс коллективная и индивидуальная работа		
3	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	5	беседа конкурс практическая работа индивидуальная работа		
4	Приготовление пищи	4	беседа Поле чудес экскурсия конкурс		
5	В ожидании гостей.	2	беседа игра		
6	Молоко и молочные продукты	4	беседа игра - исследование экскурсия работа в паре		

7	Блюда из зерна	10	беседа конкурс праздник экскурсия проектное задание творческий отчет		
	Всего	34			

4 класс

№	Название разделов, тем программы	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Растительные продукты леса	3	беседа Поле чудес игра	Беседа, направленная на воспитание интереса к учению, к процессу познания (создание и поддержание интереса, активизации познавательной деятельности учащихся) Беседа, направленная на воспитание бережного отношения к дарам леса, моря. Познавательные игры, конкурсы, направленные на формирование навыков здорового питания. Беседы, направленные на проявление уважительного отношения к народным традициям, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа; на формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.	https://www.prav-pit.ru/
2	Рыбные продукты	2	беседа игра конкурс		
3	Дары моря	2	Беседа викторина		
4	Кулинарное путешествие по России	3	путешествие беседа практическая работа		
5	Рацион питания	3	беседа коллективная и индивидуальная работа		
6	Правила поведения за столом	4	беседа – дискуссия коллективная и индивидуальная работа		
	Всего	17			

Учебные материалы:

1. М.М. Безруких, А.Г.Макеева, Т.А. Филиппова «Разговор о правильном питании». Методическое пособие для учителя. ОЛМА Медиа Групп, 2012
2. М.М. Безруких, А.Г.Макеева, Т.А. Филиппова Книга для учителя. Поурочные разработки по программе «Разговор о правильном питании» ОЛМА Инвест, 2002
3. Витамины / под ред. Смирнова М. П. — М.: Медицина, 1974. — 140 с.
4. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. — М., 2002. — 414 с.
5. Губанов И. А. Энциклопедия природы России. Пищевые растения. — М. : АБФ, 1996. — 556 с.
6. Ермаков Б. С. Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники). Справочное пособие. — М. : Экология, 1992. — 159 с.
7. Ладодо Е. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др. Основы рационального питания детей. — Киев, 1987. — 256 с.
8. Ладодо Е. С. Питание здорового и больного ребенка. — М., 1995. — 190 с.
9. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. — СПб., 1998. — 260 с.
10. Лихарев В. С. Лекарства с огорода. — Саратов : Детская книга, 1993. — 352 с.
11. Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. — Саратов, 1967. — 560 с.
12. Надеждина Н. А. Во саду ли, в огороде... — М. : Детская литература, 1972.
13. Народные игры в детском саду / авторы-составители Е. И. Касаткина, Г. В. Комина, З. И. Романова. — Вологда, 2001. — 77 с.
14. Начальная школа. No 8, 1992.

15. Начальная школа. No 4, 1995.

16. Роль факторов питания при адаптации организма к физическим нагрузкам / Сб. научн. трудов. — Л. : ЛНИИФК, 1986. — 120 с.

17. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я: Словарь-игра. — М.: АСТ-ПРЕСС, 1998. — 204 с.

18. Этикет и сервировка праздничного стола. — М., 2002. — 400 с.