

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Стародубская средняя общеобразовательная школа №2

Выписка

из основной образовательной программы начального общего образования

РАССМОТРЕНО

методическое объединение
учителей начальных классов
протокол от 28.08.2023 №1

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
Польгуй Л. В.
28. 08.2023

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
для начального общего образования
(социальное направление)
Срок освоения: 4 года (с 1 по 4 класс, третий год обучения)**

Составители: Дадон И. В. - учитель начальных классов

Выписка верна 31.08.2023

Директор Н. В. Панаськова

Пояснительная записка

Рабочая программа курсов внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» по социальному направлению разработана на основе требований ФГОС начального школьного образования основной образовательной программы НОО, плана внеурочной деятельности МБОУ ССОШ №2, календарного графика школы в соответствии с авторской программой «Разговор о правильном питании» под руководством академика Российской Академии Образования М.М.Безруких, и направлена на обеспечение достижения планируемых результатов ООП НОО.

В результате изучения курса внеурочной деятельности при получении начального общего образования у обучающихся будут сформированы :

Личностные результаты :

.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 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.

Регулятивные УУД:

- .определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- .проговаривать последовательность действий;
- .учиться высказывать свое предположение на основе работы с иллюстрацией;
- .учиться работать по предложенному учителем плану;

.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 о результате совместной работы всей группы , сравнивать и группировать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы , сравнивать и группировать полученную информацию;

Коммуникативные УУД:

.довести 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;

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

Предметные результаты :

.описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;

.выделять существенные признаки предметов;

.сравнивать между собой предметы и явления;

.обобщать, делать несложные выводы ;

.определять последовательность действий.

Содержание программы соответствует следующим принципам:

-возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;

-научная обоснованность;

- практическая целесообразность;

-динамическое развитие и системность;

-необходимость и достаточность предоставляемой информации;

-вовлечение в реализацию программы родителей ;

-культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

Цели и задачи программы

Цель: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни .

Задачи:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

-формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а так же 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 истории и традициях своего народа и культуре и традициях других народов ;

-развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;

-развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы ;

-просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Формы и методы обучения

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мнни – проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм.

Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно – иллюстративный, практический, поисковый.

Ожидаемый результат

-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;

-дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;

-здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставок работ по различным темам, проведение конкурсов .

Содержание программы «Разговор о правильном питании»

1-ый год обучения

Содержание	Теория	Практика
1.Разнообразие питания	Знакомство с программой. Беседа	Экскурсия в столовую
2.Самые полезные продукты	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсия в магазин
3.Правила питания	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания	Работа в тетрадях, оформление плаката
4.Режим питания	Важность регулярного питания .Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест , демонстрация удивительного превращения пирожка.
5.Завтрак .	Беседа «Из чего варят кашу».Различные варианты завтрака	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню, завтрака.

6.Роль хлеба в питании детей .	Беседа «Плох обед, если хлеба нет».Рацион питания, обед.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню, обеда.
7.Проектная деятельность .	Определение тем и целей проекта , формы организации , разработка плана проекта .	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8.Подведение итогов работы		Творческий отчет вместе с родителями .

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать :

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни .

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания
- выбирать в рацион питания полезные продукты.**

Содержание программы «Разговор о правильном питании «

2-ой год обучения

Теория	Теория	Практика
1.Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Путешествие по улице «правильно	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины

питания»		
3. Молоко и молочные продукты	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях , составление меню .Конкурс-викторина.
4. Продукты для ужина	Беседа «Пора ужинать». Ужин как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина .Оформление плаката «Пора ужинать»Ролевые игры.
5. Витамины	Беседа «Где найти витамины в разное время года «.	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа, ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов .	Беседа «На вкус и цвет товарища нет»	Практическая работа по определению вкуса продуктов .Ролевые игры.
7. Значение жидкости в организме	Беседа «Как утолить жажду». Ценность разнообразных напитков .	Работа в тетрадях. Ролевая игра .Игра-демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание	Беседа «Что надо есть , чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты .	Работа в тетрадях. Ролевая игра .
9. Овощи, ягоды, фрукты –витаминные продукты	Беседа «О пользе витаминных продуктов «. Значение витаминов и	КВН «Овощи и ягоды, фрукты как самые витаминные

	минеральных веществ в питании человека.	продукты. Каждому овощу свое время.
10.Проведение праздника» Витаминная страна»		
11.Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт»		
12.Подведение итогов		Отчет О проделанной работе

Предполагаемые результаты 2-го года обучения .

Обучающиеся должны знать:

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

После 2-го года обучения, обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Содержание программы «Разговор о правильном питании «

3-ий год обучения

Содержание	Теория	Практика
1.Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья»

2.Состав продуктов.	Беседа». Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ.	Оформление дневника здоровья. Составление меню .Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3.Питание в разное время года.	Беседа «Что нужно есть в разное время года «Блюда национальной кухни.	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4.Как правильно питаться,если занимаешься спортом .	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»
5.Приготовление пищи.	Беседа «Где и как готовят пищу «. Устройство кухни. Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6.В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы.	Ролевые игры .Конкурс «Хлебопеки».Праздник «Хлеб всему голова»
7.Молоко и молочные продукты .	Беседа «Роль молока в питании детей».Ассортимент молочных продуктов.	
8.Блюда из зерна.	Полезность продуктов, получаемых из зерна	

9.Проект «Хлеб всему голова»		
10.Творческий отчет.		

Предполагаемые результаты 3-го года обучения

Должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После 3-го года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Содержание программы «Разговор о правильном питании» **4-ый год обучения**

<u>Содержание</u>	<u>Теория</u>	<u>Практика</u>
1.Вводное занятие	Ролевые игры	
2.Растительные продукты леса	Беседа «Какую пищу можно найти в лесу». Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях Отгадывание кроссворда Игра «Походная математика». Игра-спектакль «Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные продукты	Беседа»Что и как можно приготовить из	Работа в тетрадях. .Эстафета поваров .

	рыбы».Важность употребления рыбных продуктов .	Рыбное меню. Конкурс рисунков . «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок .
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах Блюда из морепродуктов.Знакомство с обитателями моря .	Работа в тетрадях Викторина «В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа.	Работа в тетрадях. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».Игра-проект «Кулинарный глобус»
6.Рацион питания	Рассмотреть проблему «Что можно приготовить , если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях.»Мое недельное меню».Конкурс «На необитаемом острове».
7.Правила поведения за столом	Беседа «Как правильно вести себя за столом «. Знакомство со стихотворением «Назидание о настольном невежестве»	Работа в тетрадях.Сюжетно-ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность	Определение тем и целей проектов, форм их организации.	Выполнение проектов. Подбор

	Разработка планов работы, составление планов консультаций с педагогом	литературы. Оформление проектов .
10. Подведение итогов работы.		

Предполагаемые результаты 4-го года обучения

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов;
- пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь :

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен;
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол .