

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 45» города Калуги

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования
2024-2025 уч.г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Разговор о правильном питании»

Уровень образования: начальное общее образование

Направление: я и здоровье

Срок реализации программы: 4 года.

Возрастная категория: 6-11 лет

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика курса
3. Описание места курса внеурочной деятельности
4. Описание ценностных ориентиров содержания курса
5. Личностные, метапредметные и предметные результаты
6. Содержание курса
7. Тематическое планирование
8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, составлена на основе программы «Разговор о правильном питании». Авторы: Безруких М.М. Филиппова Т.А., Макеева А.Г

Цель программы

– сформировать у младших школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Задачи программы «Разговор о правильном питании»;

- расширения знаний о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждения 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.;
- развития творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей возраста.

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Особенностями курса внеурочной деятельности «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.

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

Формы занятий разнообразны: познавательные беседы, решение ситуативных задач по экологической тематике, викторины, экскурсии, встречи, праздники, акции, выставки рисунков, интервьюирование, итогом занятий – проектная деятельность.

3. Описание места курса внеурочной деятельности в плане внеурочной деятельности

Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя один час в неделю. Первый класс – 33 часа в год, второй – четвертый класс – по 34 часа в год. Всего 135 часов.

4. Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности

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.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Планируемые результаты;

Личностные результаты:

- 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 поступить;

- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметные результаты:

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.
- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;

Познавательные:

- 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 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.

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.

6. Содержание программы курса «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой кружка. Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
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».	Игры, конкурсы, викторины.

	Различные варианты завтрака.	Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. 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.

Содержание программы курса «Разговор о правильном питании»

2-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
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 разные времена 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. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.

	питании человека.	
10. Проведение праздника Масленица		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

Содержание программы курса «Разговор о правильном питании»

3-й 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 «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.

8. Блюда из зерна	Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		

Содержание программы курса «Разговор о правильном питании»

4-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	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 рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях Эстафета поваров « 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 . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.

	невежестве»	
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	<p>Определение тем и целей проектов, форм их организации</p> <p>Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом</p>	<p>Выполнение проектов по теме «_____»</p> <p>Подбор литературы.</p> <p>Оформление проектов.</p>
10.Подведение итогов работы		

7. Календарно-тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1	Вводное занятие	1	
2	Экскурсия в столовую	1	
3	Питание в семье	1	
4	Оформление плаката любимые продукты и блюда	1	
5	Полезные продукты	1	
6	Экскурсия в магазин.	1	
7	Оформление дневника.	1	
8	Практическая работа.	1	
9	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».	1	
10	Правила питания.	1	
11	Гигиена питания.	1	
12	Работа с дневником правильного питания.	1	
13	Практическое занятие «Законы питания».	1	
14	Оформление плаката правильного питания.	1	
15	Удивительное превращение пирожка.	1	
16	Режим питания школьника.	1	
17	Практическая работа «Удивительное превращение пирожка».	1	
18	Тестирование по теме «Режим питания».	1	
19	Из чего варят кашу.	1	
20	Разнообразие каш для завтрака.	1	

21	Составление меню для завтрака.	1	
22	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»	1	
23	«Плох обед, если хлеба нет»	1	
24	Экскурсия в булочную.	1	
25	Составление меню обеда.	1	
26	Практическая работа «Советы Хозяюшки».	1	
27	Секреты обеда.	1	
28	Брейн-Ринг	1	
29	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»	1	
30	Проведения «Праздника хлеба»	1	
31-32	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	2	
33	Подведение итогов.		

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

Календарно-тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании» 2-й год обучения

п/п	Содержание занятий.	Всего часов	Дата
1	Вводное занятие		
2	Что нужно есть в разное время года		
3	Как правильно питаться, если занимаешься спортом		
4	Где и как готовят пищу.		
5	Как правильно составить свой рацион питания.		
6	Молоко и молочные продукты		

7	Праздник на Улице Сезам		
8	Блюда из зерна		
9	Хлеб – на стол, так и стол – престол		
10	Молоко и молочные продукты		
11	Удивительные превращения пирожка		
12	Кашу маслом не испортишь		
13	Витаминный ералаш		
14	Дары моря		
15	Правильное питание		
16	Вкусные старты		
17	Путешествие в Овощную страну		
18	Витаминные загадки		
19	Режим питания		
20	Как правильно накрыть на стол в ожидании гостей		
21	Как правильно вести себя за столом		
22	День рождения принца Лимона		
23	Вредные и полезные привычки в питании		
24	Как правильно есть курицу и котлету		
25	«Веселые вечеринки»		
26	Русское чаепитие		
27	Деревенские посиделки		
28	Масленица. Время есть блины		
29	Хороши калачи из русской печи		
30	Кулинарное путешествие по России		
31	Первые блюда на любое время года		
32	Проект		
34	Творческий отчет «Реклама овощей»		

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

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

После 2-года обучающиеся должны уметь:

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

Календарно-тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании» 3-й год обучения

п/п	Содержание занятий	Всего часов	Дата
1.	Введение		
2.	Практическая работа.		
3.	Из чего состоит наша пища		
4.	Практическая работа «ею 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		

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 третьего 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.

Календарно – тематическое планирование« Разговор о правильном питании»

4-й год обучения

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
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	Конкурс « На необитаемом острове»		
24	Как правильно вести себя за столом		
25	Практическая работа		
26	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»		
27	Накрываем праздничный стол		
28-32	Проект		
33-34	Подведение итогов		

Предполагаемые результаты четвёртого 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.

8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

В методическую комплект входят:

1. Рабочие тетради для школьников: М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева;
2. Методическое пособие для учителя: М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева;
3. Плакаты;
4. Информационные материалы для родителей;

Демонстрационные материалы:

1. Муляжи фруктов, овощей и др.;
2. Презентации.

Технические средства обучения:

1. Компьютер;
2. Проектор;
3. Магнитофон.