

Муниципальное образование город Краснодар
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа №74
имени Виктора Васильченко

УТВЕРЖДЕНО:

решением педагогического совета
от 31 августа 2023 года протокол № 1
Директор МАОУ СОШ №74
_____ М.Ю. Ремизова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление: спортивно-оздоровительное

Наименование: Разговор о правильном питании

Срок реализации программы: 4 года

Классы: 1-4

Учитель: Плахотная Татьяна Владимировна

Программа составлена на основе образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества.

Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Содержание программы отвечает 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.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

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 также готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми практических навыков рационального питания;

- 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 традициям 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, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм

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

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности курса, 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 предложенных 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
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

В 1 – м классе: знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе: знание о структуре ежедневного рациона питания; навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе: знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания; навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности; умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

навыки, связанные с этикетом в области питания;

- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

2.Содержание программы 1-й 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 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». 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, 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.

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 питании человека.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самые		

вкусные блюда из мяса”- осетинская кухня. полезный продукт».		
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

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 ”Из истории осетинской кухни.”		
10. Творческий отчет.		

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	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика»

	сбора грибов и ягод.	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 невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол. Народные традиции Кавказа		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме «_____» Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		

3. Тематическое планирование

1 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Как правильно вести себя за столом.	1		
2.	Сервировка.	1		
3.	Полезные советы о поведении за столом.	1		
4.	Столовые приборы.	1		
5.	Столовая посуда.	1		
6.	Как правильно питаться.	1		
7.	Фастфуд - польза или вред?	1		
8.	Суп и каша-пицца наша.	1		
9.	Морепродукты.	1		
10.	Молочные продукты.	1		
11.	Блюда из мяса.	1		
12.	Диета. Польза и вред.	1		
13.	Хлебобулочные изделия.	1		
14.	Польза и вред газированных напитков.	1		
15.	Где и как готовят.	1		
16.	Готовим завтрак.	1		
17.	Что готовят на обед.	1		
18.	Что такое полдник.	1		
19.	Ужин.	1		
20.	Кулинарное путешествие.	1		
21.	Профессия-повар.	1		
22.	Продукты и витамины.	1		
23.	Фрукты и их польза.	1		
24.	Витамины в овощах.	1		
25.	Польза натуральных соков	1		
26.	Витамины группы А	1		
27.	История осетинских пирогов.	1		
28.	Обычаи и традиции осетинской кухни.	1		

29.	Блюда из кукурузы.	1		
30.	Что ели наши предки.	1		
31.	Очаг в доме.	1		
32.	Дары природы:черемша, облепиха.	1		
33.	С чем бывают пироги.	1		

2 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Чем полезна каша.	1		
2.	Блюда из грибов.	1		
3.	Борщ.	1		
4.	Котлеты.	1		
5.	Какую пищу можно найти в лесу.	1		
6.	Что можно приготовить из рыбы.	1		
7.	Что можно приготовить из риса.	1		
8.	Молочные блюда.	1		
9.	Запеканка.	1		
10.	Блины – блюдо русской кухни.	1		
11.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1		
12.	Салаты.	1		
13.	Где и как готовят пищу.	1		
14.	Правила поведения за столом.	1		
15.	Сервируем стол к обеду.	1		
16.	Обычаи народов мира (кухня).	1		
17.	Кухня народов России.	1		
18.	Как правильно есть.	1		
19.	Столовый этикет.	1		
20.	Составляем меню завтрака.	1		
21.	Меню беда.	1		
22.	Полдник	1		

23.	Ужин.	1		
24	Вода и её значение.	1		
25	Сухофрукты.	1		
26.	Что такое белки.	1		
27.	Мясо и блюда из него.	1		
28.	Полезные бобы.	1		
29.	Блюда из яиц.	1		
30.	Процентное содержание белков в продуктах.	1		
31.	Правила поведения за столом.	1		
32.	Традиции и обычаи кавказской кухни.	1		
33.	Кавказские блюда из мяса.	1		
34.	Разнообразие начинки.	1		

3 класс

№	Тема урока	Всего часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Где готовят пищу?	1		
2.	Полуфабрикаты.	1		
3.	Сезонные овощи и фрукты.	1		
4.	Горячие напитки.	1		
5.	Молочные блюда.	1		
6.	Консервируем помидоры.	1		
7.	Капуста и блюда из капусты.	1		
8.	Блюда из овощей.	1		
9.	Блюда из рыбы.	1		
10.	Бутерброды (канапе)	1		
11.	Салаты.	1		
12-13	Этикет.	2		
14.	Виды столовых приборов.	1		
15.	Столовая посуда.	1		
16.	Сервируем стол .	1		
17.	Шведский стол.	1		
18-19	Традиции и обычаи народов мира (этикет).	2		
20.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1		
21.	Составляем меню для спортсменов.	1		

22.	Что можно и нельзя есть спортсменам.	1		
23.	Продукты, содержащие белки.	1		
24.	Продукты, содержащие жиры.	1		
25.	Витамины.	1		
26.	Калории.	1		
27.	Режим дня.	1		
28.	Влияние полезных продуктов на умственную	1		
29	Питаемся правильно.	1		
30.	В каких продуктах есть жиры?	1.		
31.	Польза и вред жиров.	1		
32	Жиры - источник энергии.	1		
33-34	Обычаи народов мира (кухня).	2		

4 класс

№	Тема урока	Всего часов	Дата проведения	
			план	план
1-2	Русские традиции в приготовлении пищи.	2		
3.	Чем полезны каши?	1		
4.	Супы и их значение.	1		
5.	Разнообразие блюд из картофеля.	1		
6.	Самые полезные продукты.	1		
7.	Углеводы и их значение.	1		
8.	Хлебобулочные изделия.	1		
9.	Торты и пирожные.	1		
10.	Пищевая тарелка.	1		
11.	Какую роль в вашем организме играют углеводы.	1		
12.	Фастфуд и углеводы.	1		
13.	Поведение за столом дома и в гостях.	1		
14.	Как накрыть стол.	1		
15.	Правила сервировки праздничного стола по этикету.	1		
16	Что в какой посуде подаётся?	1		
17.	Предметы на столе.	1		
18.	Основы рациона школьника.	1		
19.	Составление меню школьника.	1		
20-21	Принципы здорового питания.	2		
22.	Потребности школьника.	1		
23	Каким способом лучше готовить пищу.	1		

24.	Полезные рецепты.	1		
25.	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы»	1		
26.	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	1		
27.	Правила питания до и после физической нагрузки.	1		
28.	Питание при больших физических нагрузках.	1		
29.	Что нужно знать спортсменам о калориях.	1		
30	Режим питания при занятиях спортом.	1		
31	Минералы и витамины.	1		
32	Вода и её влияние на человека.	1		
33-34	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	2		

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического объединения
 учителей начальных классов
 МАОУ СОШ № 74
 от 29 августа 2023 года № 1
 _____ Г.А.Подерегина

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора
 _____ М.В.Хуако
 30 августа 2023 года