

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет по образованию Немецкого национального района**

**МБОУ "Полевская СОШ"**



**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

**Зорин Е.М.**

**Приказ № 125 от «31» 08.2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**предметного курса «Разговор о правильном питании»  
для обучающихся 1-3 классов**

**село Полевое, 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 3 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
3. 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.
4. Плана по внеурочной деятельности МОУ «Ларионовская школа»;
5. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам МОУ «Ларионовская школа» по реализации ФГОС

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

**Цель 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.

Программа построена на основе следующих **принципов**:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

**Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Факультативный курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

#### **Формы работы:**

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

#### **Методы:**

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

При организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя **рабочая тетрадь**/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011., в которой бы он мог выполнять задания. Не допускается использование одной тетради несколькими учениками

### Содержание предметного курса

Содержание учебно-методического комплекта, формы и методы носят интерактивный характер. Задания основаны на творческой работе детей – самостоятельной, парной, групповой.

В основе методики преподавания программы лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий «открытие» детьми нового знания и активное освоение различных способов познания здорового питания. исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый подходы.

Методы и формы обучения экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм.

Способы проверки результатов освоения программы: защита творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов.

Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 3 класс по одному часу в неделю: 1 класс - 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа.

1 класс "Разговор о правильном питании": "Самые полезные продукты", "Что надо есть, если хочешь стать сильнее", "Где найти витамины весной", "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты", "Каждому овощу свое время"; гигиена питания: "Как правильно есть"; режим питания: "Удивительные превращения пирожка"; рацион питания: "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной", "Плох обед, если хлеба нет", "Полдник. Время есть булочки", "Пора ужинать", "Если хочется пить"; культура питания: "На вкус и цвет товарищей нет",

2 класс "Лагерь здоровья": "Из чего состоит наша пища", "Что нужно есть в разное время года", "Как правильно питаться, если занимаешься спортом"; гигиена питания и приготовление пищи: "Где и как готовят пищу", "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен"; этикет: "Как правильно накрыть стол", "Как правильно вести себя за столом"; рацион питания: "Молоко и молочные продукты", "Блюда из зерна", "Какую пищу можно найти в лесу", "Что и как приготовить из рыбы", "Дары моря"; традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

3 класс "Формула правильного питания": рациональное питание как часть здорового образа жизни, "Здоровье - это здорово"; "Продукты разные нужны, продукты разные важны", режим питания: "Режим питания", адекватность питания: "Энергия пищи", гигиена питания и приготовление пищи: "Где и как мы едим", "Ты готовишь себе и друзьям";

### **Планируемые результаты освоения предметного курса**

#### **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,
- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания;
- сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки

#### **Метапредметные результаты:**

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

#### *Познавательные:*

- формирование умения ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- формирование умения 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.

#### *Коммуникативные:*

- формирование умения объяснять свой выбор, строить фразы, аргументировать;
- формирование умения слушать и вступать в диалог;
- формирование умений в постановке вопросов, умений строить устный рассказ;
- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию;
- формирование умений работать в парах, малых группах.

### **Предметные результаты:**

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для создания личной траектории здорового питания;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.
- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания
- развитие представлений о правильном режиме питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- научатся классифицировать продукты питания по группам.

### **Результаты освоения программы:**

*Младшие школьники 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;
- знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

*Младшие школьники научатся:*

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания,
- сознательно выбирать наиболее полезные продукты.
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.



### Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	«Разговор о правильном питании»	33	<a href="http://videouroki.net/et/pupil">videouroki.net/et/pupil</a>

### 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	«Лагерь здоровья»	34	<a href="http://videouroki.net/et/pupil">videouroki.net/et/pupil</a>

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	«Формула правильного питания»	34	<a href="http://videouroki.net/et/pupil">videouroki.net/et/pupil</a>

### Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	««Кухня народов мира»»	34	<a href="http://videouroki.net/et/pupil">videouroki.net/et/pupil</a>

## Поурочное планирование

### 1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Знакомство с понятием «Здоровье».	1
2	Гигиена и режим питания. Если хочешь быть здоров. Питание – основа здорового образа жизни.	1
3	Самые полезные продукты.	1
4	Продукты, которые нужно есть иногда.	1
5	Как правильно есть	1
6	Основные правила гигиены питания. Меню.	1
7	Как правильно накрыть стол.	1
8	Как правильно вести себя за столом.	1
9	Удивительные превращения пирожка.	1
10	Основные требования к режиму питания.	1
11	Что и сколько мы едим.	1
12	Завтракают утром, вечером - ужинают.	1
13	Из чего варят каши? Завтрак.	1
14	Как сделать кашу вкусной? Разнообразие каш.	1
15	Плох обед, если хлеба нет.	1
16	Основные блюда, входящие в состав обеда.	1
17	Опасность питания «всухомятку».	1
18	Полдник. Время есть булочки. Разнообразие хлебобулочных изделий.	1
19	Продукты и блюда, которые могут быть включены в меню полдника.	1
20	Полдник. Молоко и молочные продукты.	1
21	Пора ужинать.	1
22	Блюда, которые могут быть включены в меню ужина.	1
23	О вкусной и здоровой пище. На вкус и цвет товарищей нет.	1
24	Если хочется пить. Что такое жажда? Роль воды для организма человека.	1
25	Как утолить жажду. Вредные и полезные напитки.	1
26	Рацион питания и образ жизни.	
27	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1
28	Где найти витамины весной.	1
29	Продукты как источник витаминов.	1
30	Роль растительной пищи в рационе питания школьника.	1
31	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. Фрукты и овощи как источник витаминов.	1

32	Ассортимент блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи.	
33	Каждому овощу своё время.	1

## 2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Давайте познакомимся	1
2	Роль правильного питания для здоровья человека	1
3	Из чего состоит наша пища.	1
4	Дневник здоровья	1
5	Что нужно есть в разное время года. Каждому овощу своё время.	1
6	Рацион питания в жаркое время года.	1
7	Рацион питания в холодное время года.	1
8	Что надо есть, если хочешь стать сильным.	1
9	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
10	Где и как готовят пищу.	1
11	Кухня - особое помещение в квартире.	1
12	Правила гигиены и техника безопасности при работе с кухонными приборами.	1
13	Сервировка стола к завтраку.	1
14	Сервировка стола к обеду. История происхождения салфетки.	1
15	Как правильно накрыть стол.	1
16	Как правильно вести себя за столом.	1
17	Этикет как норма культуры.	
18	Правила пользования столовыми приборами.	
19	Молоко и молочные продукты.	1
20	Блюда из зерна.	1
21	Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного рациона.	1
22	Кисломолочные продукты.	1
23	Какую пищу можно найти в лесу.	1
24	Что и как можно приготовить из рыбы.	1
25	Разнообразие рыбы в родном краю.	1
26	Дары моря. Морские съедобные растения и животные.	1
27	Многообразие блюд из морских растений и животных	1
28	Кулинарное путешествие» по России.	1

29	Кулинарные традиции и обычаи разных регионах нашей страны.	1
30	Игра-проект «Кулинарный глобус».	1
31	Кулинария	1
32	Оформление плаката «Витаминная страна»	1
33	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1
34	Праздник чая	1

### 3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие.	1
2	Здоровье – это здорово!	1
3	От каких факторов зависит наше здоровье?	1
4	Черты характера и здоровье	1
5	Привычки и здоровье	1
6	Мой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый».	1
7	Самые полезные продукты. Повторение.	1
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны	1
9	Рациональное, сбалансированное питание	1
10	«Белковый круг»	1
11	«Жировой круг»	1
12	Мой рацион питания. «Минеральный круг»	1
13	Умейте правильно питаться.	1
14	Режим питания. «Пищевая тарелка»	1
15	Витамины и минеральные вещества	1
16	Витамины и минералы.	1
17	Влияние воды на обмен веществ.	1
18	Энергия пищи. Источники «строительного материала»	1
19	Режим питания. Типы режима питания.	1
20	Влияние питания на внешность человека.	1
21	Продукты, содержащие пищевые волокна.	1
22	Питание вне дома. Опасность питания «всухомятку».	1
23	Где и как мы едим	1
24	Общественное питание.	1
25	«Фаст фуд»	1

26	Правила гигиены.	1
27	Ты готовишь себе и друзьям	1
28	Меню для похода	1
29	Меню для похода	1
30	Ты - покупатель	1
31	Пищевые отравления, их предупреждение.	1
32	Поведение покупателя при покупке продуктов.	1
33	Права потребителя. Правила вежливости	1
34	Составляем формулу правильного питания	1

#### 4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Подготовка к приему гостей.	1
2	Ты готовишь себе и друзьям.	1
3	Бытовые приборы для кухни.	1
4	« У печи галок не считают»	1
5	Помогаем взрослым на кухне.	1
6	Блюдо своими руками .	1
7	Блюдо своими руками .	1
8	Салаты.	1
9	Кухни разных народов	1
10	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	1
11	Традиционные блюда Японии и Норвегии	1
12	Блюда жителей Крайнего Севера	1
13	Традиционные блюда Китая.	1
14	Традиционные блюда Бразилии.	1
15	Традиционные блюда России	1
16	Традиционные блюда Кавказа	1
17	Традиционные блюда Франции	1
18	Традиционная кухня Кореи.	1
19	Традиционная кухня Швейцарии.	1
20	«Календарь» кулинарных праздников	1
21	Праздничная кухня разных народов праздник.	1
22	Праздничная кухня разных народов праздник.	1

23	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1
24	Кулинарные традиции Древнего Египта.	1
25	Кулинарные традиции Древней Греции.	1
26	Кулинарные традиции Древнего Рима.	1
27	Правила гостеприимства средневековья	1
28	Традиционные напитки на Руси	1
29	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов.	1
30	«Песни, посвящённые еде»	1
31	Традиции новогоднего стола.	1
32	Составляем формулу правильного питания.	1
33	Путешествие по «Аппетитной стране»	1
34	Завершение программы.	1