

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа 174 имени И.П. Зорина» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО


на заседании ШМО

учителей начальных классов

Протокол №1


от «30» августа 2023г.

Руководитель ШМО

 /О.В.Григошкина/

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР

 /О.В.Диженина/

«30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  /Р.И.Файрушин/

«30» августа 2023г.

М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 2 – 4 классов

«Разговор о правильном питании»

Форма организации: творческая мастерская

Направление: ВД по формированию функциональной грамотности, проектная и исследовательская деятельность

Срок реализации: 3 года

Составитель: учителя начальных классов

Самара

Пояснительная записка

Рабочая программа «Школа правильного питания» разработана на основе Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»; Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме творческой мастерской.

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст – фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню, преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста.

Цель программы - воспитание у школьников культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента – культуры питания

Задачи:

- Формирование и развитие у детей представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.
- Обучение школьников правилам рационального питания, направленным на сохранение и укрепление здоровья
- Воспитание общей культуры школьников на основе представления о правилах этикета, связанных с питанием
- Пробуждение у детей интереса к народным кулинарным традициям, расширение знаний об истории и традициях родного края
- Развитие творческих способностей, коммуникативных навыков, расширение кругозора обучающихся
- Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Срок реализации программы: программа рассчитана на один год. Данная рабочая программа рассчитана на обучающихся 1 класса – 16 занятий в год (1 занятие в две недели).

Требование к результатам

Ученики должны знать:

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

Ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня;
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности.

№ п/п	Тематический блок, раздел курса	Количество часов	Основное содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации занятий	Основные виды учебной деятельности
1.	Если хочешь быть здоров.	2ч	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».	Знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены. Характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; Знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены. Характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;
2.	Самые полезные продукты.	2ч	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Научить детей выбирать самые полезные продукты.	Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты»	Уметь правильно составлять свой рацион питания. Знать какие продукты входят в рацион.
3.	Экскурсия в школьную столовую	1ч	Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года.	Беседа с работниками школьной столовой	Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать. Преобразовывать
4.	Удивительные превращения пирожка.	2ч	Соблюдение режима питания как одного из необходимых условий рационального питания.	Практическое занятие: «Поделки из соленого теста»	информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;

					Знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака.
5.	Творческая работа «Здоровая пища»	1ч	Сформировать у школьников представление об основах здоровой пищи	Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»).	Уметь высказывать своё предположение (версию). Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;
6.	Кто жить умеет по часам.	2ч	Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина»	Участвовать в коллективном обсуждении возникающих проблем. Проявлять интерес к изучаемому предмету
7.	Вместе весело гулять.	2ч	Дать представление о важности регулярных прогулок на воздухе.	Игра «Весело, задорно отдыхай».	Знать о ежедневном рационе питания школьника. Принимать и сохранять полученный материал и активно включаться в деятельность
8.	Творческая работа «Мой режим дня»	1ч	Сформировать у школьников представление о важности соблюдения режима дня	Составление плаката «Мой режим дня»	Уметь высказывать своё предположение (версию). Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;

9.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	2ч	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Литературный конкурс «Сочиним сказку о любимой Крупеничке»	Знать о ежедневном рационе питания школьника. Принимать и сохранять полученный материал и активно включаться в деятельность
10.	«Плох обед, коли хлеба нет»	2ч	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Исследование «Путь от зерна к батону»	Знать о ежедневном рационе питания школьника. Принимать и сохранять полученный материал и активно включаться в деятельность
11.	Время есть булочки	2ч	Многообразие ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион.	Праздник «Хлеб всему голова»	Знать о пользе сахара и соли. Работать по предложенному учителем плану.
12.	Пора ужинать	2ч	Соблюдение режима питания как одного из необходимых условий рационального питания.	Беседа с мед.работником.	Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;
13.	«На вкус и цвет товарищей нет»	2ч	Вырабатывание привычки приема пищи по утрам. Получения навыков культурного поведения за столом.	Дидактическая игра «Доскажи пословицу».	Знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах ужина.
14.	Как утолить жажду	2ч	Вырабатывание привычки питьевого режима	Беседа по теме. Игра.	
15.	Что помогает быть сильным и ловким	2ч	Вырабатывание полезных привычек Получения навыков культурного поведения	Беседа с мед.работником	Знать о пользе витаминов и их значении для организма человека. Принимать и сохранять

			за столом.		полученный материал и активно включаться в учебную деятельность на занятии кружка.
16.	Творческая работа «Утренняя гимнастика»	1ч	Вырабатывание полезных привычек	Составление упражнений для утренней гимнастики	Знать о пользе физических упражнений для улучшения здоровья детского организма
17.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2ч	Познакомить с основными питательными веществами и научить оценивать свой рацион питания	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	Знать о пользе овощей, фруктов и ягод для улучшения здоровья детского организма
18.	Праздник здоровья	2ч	Формирование представления о здоровом образе жизни	Конкурс рисунков «Здоровое питание»	Находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Обобщить (осознать и формулировать) то новое, что получилось
19.	Итоговое занятие «Чему мы научились»	1ч	Формирование представления о кулинарии, различных рецептов кулинарии.	Проект-демонстрация «Кулинарные рецепты»	Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения	Количество часов
1.	Если хочешь быть здоров.	Беседа. Просмотр фильма о правильном питании.	2
2.	Самые полезные продукты.	Беседа с мед.работником.	2
3.	Экскурсия в школьную столовую	Экскурсия в столовую.	1
4.	Удивительные превращения пирожка.	Практическое занятие: «Поделки из соленого теста»	2
5.	Творческая работа «Здоровая пища»	Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты»	1
6.	Кто жить умеет по часам.	Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»).	2
7.	Вместе весело гулять.	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина»	2
8.	Творческая работа «Мой режим дня»	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина»	1
9.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	Литературный конкурс «Сочиним сказку о любимой Крупеничке»	2
10.	«Плох обед, коли хлеба нет»	Исследование «Путь от зерна к батону»	2
11.	Время есть булочки	Праздник «Хлеб всему голова»	2
12.	Пора ужинать	Дидактическая игра «Доскажи пословицу».	2
13.	«На вкус и цвет товарищей нет»	Практическое занятие	2

14.	Как утолить жажду	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	2
15.	Что помогает быть сильным и ловким	Беседа с мед.работником	2
16.	Творческая работа «Утренняя гимнастика»	Составление упражнений для утренней гимнастики	1
17.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	2
18.	Праздник здоровья	Конкурс рисунков	2
19.	Итоговое занятие «Чему мы научились»	Проект-демонстрация «Кулинарные рецепты»	1
	Итого: 33 ч		

Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения	Количество часов
1.	Вводное занятие	Беседа. Просмотр фильма о правильном питании.	1
2.	Если хочешь быть здоров	Беседа с мед.работником.	1
3.	Если хочешь быть здоров	Экскурсия в столовую.	1
4.	Самые полезные продукты	Практическое занятие: «Поделки из соленого теста»	1
5.	Самые полезные продукты	Тест «Самые полезные продукты»	1
6.	Самые полезные продукты	Игра-обсуждение «Законы питания»	1

7.	Как правильно есть (гигиена питания)	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина»	1
8.	Как правильно есть (гигиена питания)	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина»	1
9.	Удивительные превращения пирожка	Литературный конкурс «Сочиним сказку о любимой Крупеничке»	1
10.	Удивительные превращения пирожка	Исследование «Путь от зерна к батону»	1
11.	Удивительные превращения пирожка	Праздник «Хлеб всему голова»	1
12.	Удивительные превращения пирожка	Дидактическая игра «Доскажи пословицу».	1
13.	Кто жить умеет по часам	Практическое занятие	1
14.	Кто жить умеет по часам	Практическое занятие	1
15.	Всем весело гулять	Практическое занятие	1
16.	Всем весело гулять	Экскурсия	1
17.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	Практическое занятие	1
18.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	Экскурсия в школьную столовую	1
19.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	Практическое занятие.	1
20.	Плох обед, если хлеба нет	Практическое занятие	1
21.	Плох обед, если хлеба нет	Практическое занятие	1
22.	Плох обед, если хлеба нет	Практическое занятие	1
23.	Плох обед, если хлеба нет	Дидактическая игра	1
24.	Полдник. Время есть булочки	Практическое занятие	1
25.	Полдник. Время есть булочки	Экскурсия	1

26	Полдник. Время есть булочки	Практическое занятие	1
27	Полдник. Время есть булочки	Практическое занятие	1
28	Пора ужинать	Дидактическая игра	1
29	Пора ужинать	Практическое занятие	1
30	Пора ужинать	Практическое занятие	1
31	Пора ужинать	Практическое занятие	1
32	Обобщающее занятие	Дидактическая игра	1
33	Обобщающее занятие	Итоговый тест	1
34	Обобщающее занятие	Экскурсия	1
	Итого: 34 ч		

Тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения	Количество часов
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	Беседа. Просмотр фильма о правильном питании.	1
2.	Экскурсия на кухню. На какой полке какие продукты хранятся в холодильнике.	Экскурсия в столовую.	1
3.	Путешествие в страну «Вкуляндия».	Практическое занятие.	1
4.	Правила сервировки стола. Практическая работа.	Практическое занятие	1
5.	Командная игра- конкурс «Накрываем стол».	Тест «Самые полезные продукты»	1

6.	Молоко и молочные продукты. Какую пользу приносят молочные продукты для растущего организма.	Игра-обсуждение «Законы питания»	1
7.	Откуда в магазин попадает молоко.	Викторина	1
8.	Люди каких профессий работают на ферме и какую работу выполняют.	Выступление родителей о своих профессиях	1
9.	Блюда из зерна. История хлеба. Труд хлебороба.	Литературный конкурс	1
10.	Блюда из зерна. История хлеба. Труд хлебороба.	Исследование «Путь от зерна к батону»	1
11.	Проект «Хлеб - всему голова!».	Праздник «Хлеб всему голова»	1
12.	Почему часто и много не стоит есть пирожные и торты. Продукты необходимые для приготовления теста.	Дидактическая игра	1
13.	Почему часто и много не стоит есть пирожные и торты. Продукты необходимые для приготовления теста.	Практическое занятие	1
14.	Что можно есть в походе.	Практическое занятие	1
15.	Орехи. Какие орехи растут в нашем регионе.	Практическое занятие	1
16.	Из каких продуктов собрать походный рюкзак.	Экскурсия	1
17.	Из каких продуктов собрать походный рюкзак.	Практическое занятие	1
18.	Вода и другие полезные напитки.	Экскурсия в школьную столовую	1
19.	Какую воду нельзя пить и использовать для приготовления пищи.	Практическое занятие.	1
20.	Составление и разгадывание кроссворда «Напитки»	Практическое занятие	1
21.	Проект «Вода-Это жизнь!»	Практическое занятие	1
22.	Пресноводные рыбы. Что и как можно приготовить из рыбы.	Практическое занятие	1
23.	Пресноводные рыбы. Что и как можно приготовить из	Дидактическая игра	1

	рыбы.		
24	Эстафета поваров. Урок-игра.	Практическое занятие	1
25	Кулинарное путешествие по России.	Экскурсия	1
26	Проект «Шашлык и Осетинские пироги»	Практическое занятие	1
27	Кулинарное путешествие по России.	Практическое занятие	1
28	Проект «Шашлык и Осетинские пироги»	Дидактическая игра	1
29	Просмотр фильма из проекта «Поедем поедим»	Практическое занятие	1
30	Путешествие по миру.	Просмотр фильма	1
31	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».	Практическое занятие	1
32	Спортивное путешествие по России.	Дидактическая игра	1
33	Составление недельного меню.	Практическое занятие	1
34	Подведение итогов года. Тест.	Итоговый тест	1
	Итого: 34 ч		

Тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения	Количество часов
1.	Давайте знакомиться! Вводный урок.	Беседа. Просмотр фильма о правильном питании.	1
2.	Почему и как нужно заботиться о своём здоровье.	Практическое занятие.	1
3.	Какую роль в сохранении и укреплении здоровья играет питание.	Практическое занятие.	1
4.	Как победить недуг. Проект «Люди, поборовшие тяжёлые болезни».	Практическое занятие	1

5.	Как победить недуг. Проект «Люди поборовшие тяжёлые болезни».	Беседа с мед.работником	1
6.	Составление индивидуального режима и обсуждение в группах режим своих сверстников.	Игра-обсуждение «Законы режима дня»	1
7.	«Движение-это жизнь». Что именно даёт физическая нагрузка тебе?	Викторина	1
8.	Продукты разные нужны - блюда разные важны.	Практическое занятие.	1
9.	Какие продукты нужно выбирать для отдельного рациона.	Литературный конкурс	1
10.	Белки, жиры, углеводы, витамины - пищевые вещества.	Проекты	1
11.	Белки, жиры, углеводы, витамины - пищевые вещества.	Проекты	1
12.	Продукты-источники углеводов.	Дидактическая игра	1
13.	Продукты- источники жиров	Практическое занятие	1
14	Проект. «Моё любимое блюдо» выяснить источником каких пищевых веществ является это блюдо.	Практическое занятие	1
15	Калорийность продуктов.	Практическое занятие	1
16	От чего зависит потребность в энергии.	Экскурсия	1
17	Где и как мы едим. Система общественного питания. Фаст - фуд.	Практическое занятие	1
18	Правила поведения в кафе или столовой.	Экскурсия в школьную столовую	1
19	Какой вред наносят организму перекусы?	Практическое занятие.	1
20	Продукты для длительного похода или экскурсии.	Практическое занятие	1
21	Потребитель - кто он? Какие правила необходимо соблюдать, когда ты делаешь покупки в магазине.	Практическое занятие	1
22	Основные отделы магазина.	Практическое занятие	1

23	Почему необходимо изучать этикетку на товаре? Состав, срок годности товара.	Дидактическая игра	1
24	Почему необходимо изучать этикетку на товаре? Состав, срок годности товара.	Экскурсия в магазин	1
25	Что можно приготовить себе и друзьям. Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне.	Практическое занятие	1
26	Как правильно хранить продукты.	Практическое занятие	1
27	Какие условия нужно соблюдать, чтобы сохранить продукты дольше.	Практическое занятие	1
28	Приготовление пищи и правила сервировки стола.	Дидактическая игра	1
29	Приготовление пищи и правила сервировки стола.	Практическое занятие	1
30	Кухни разных народов	Просмотр фильма	1
31	Традиционные блюда нашего региона.	Практическое занятие	1
32	Игра-проект «Кулинарный глобус».	Дидактическая игра	1
33	Кулинарная история. Истории из литературных произведений.	Практическое занятие	1
34	Как питались на Руси и в России. Итоговое занятие	Итоговый тест	1
	Итого: 34 ч		