

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Калужской области

Администрация МР «Мещовский район»

МКОУ «Серпейская средняя школа»

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Шебанова М. А.

Приказ № _____
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

для обучающихся 2 – 4 классов

Серпейск, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания. Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления школьников 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 практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников 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 детей, их интересов и познавательной деятельности;
- коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

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.

МЕСТО ПРЕДМЕТА « РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 2- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 2- 4 классы - 34 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Разнообразие питания (31ч)

Зачем человеку еда? Из чего состоит наша пища. Здоровье – это здорово! Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов. Минеральные вещества и витамины. Белки, жиры, углеводы. Значение жидкости для организма человека. Самые полезные продукты. Ассортимент продуктов питания. Что нужно есть в разное время года. Меню жаркого летнего дня. Меню холодного зимнего дня. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Высококалорийные продукты питания. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Какую пищу можно

найти в лесу. Каждому овощу своё время. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. От каких факторов зависит наше здоровье? Особенности национальной кухни.

Гигиена питания и приготовление пищи (24ч)

Правила питания. Гигиена школьника. Важность правильного питания. Продукты разные нужны, блюда разные важны. Дневник здоровья. Где и как готовят пищу. Школьная столовая. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как происходит распознавание вкуса. Вкусовые свойства продуктов и блюд. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? «Белковый круг», «Жировой круг», «Минеральный круг». Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, газированные напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Рацион и режим питания (20ч)

Режим питания. Завтрак, обед, полдник, ужин. Рацион питания. Что такое меню? «Пищевая тарелка». Полезно есть на завтрак кашу. Блюда из зерна. Плох обед, если хлеба нет. От зерна к батону. Структура обеда. Еда для полдника. Полдник. Пора есть булочки. Пора ужинать. Что такое легкая пища? Молоко и молочные продукты. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Что можно есть в походе Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. «Пищевая тарелка». Вкусные и полезные угощения. Количество приемов пищи в сутки. Время приемов пищи.

Этикет и культура питания (27ч)

Правила поведения в столовой. Традиции за обеденным столом. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Изучение предмета «Разговор о правильном питании» во 2-4 классах направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

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:

Регулятивные УУД:

- способность принимать, понимать учебную задачу;
- сформировать на начальном этапе умение планировать свою деятельность;
- начальный уровень формирования умения проводить самоконтроль и самооценку.

Познавательные УУД:

- овладение навыками смыслового чтения текста;
- осознанно строить речевое высказывание;
- начальное освоение способов решения задач поискового и творческого характера;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации.

Коммуникативные УУД:

- активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных задач,
- готовность слушать собеседника, вести диалог, принять возможность существования другого мнения,
- умение понимать общую цель и пути её решения,
- умение договариваться о распределении ролей и функций при совместной деятельности.

-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.

2 класс

Обучающиеся должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.
- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.
- структуру ежедневного рациона питания;
- навыки гигиены питания.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

3 класс

Обучающиеся 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.

Обучающиеся должны уметь:

- понимать роль правильного питания для здоровья человека;
- соблюдать правила питания;
- выполнять санитарно-гигиенические требования питания,
- соблюдать правила культуры поведения за столом,
- составлять меню приёма пищи,
- соблюдать режим питания;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду, ужину.

4 класс

Обучающиеся должны знать:

- кулинарные традиции своего края, народов России;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.
- самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Обучающиеся должны уметь:

- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- записывать рецепты блюд;
- анализировать и извлекать информацию из различных источников.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Количество часов			Практические работы			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		2 класс	3 класс	4 класс	2 кл	3 кл	4 кл	
1	Разнообразие питания	12	11	8	4	3	3	https://www.prav-pit.ru/
2	Гигиена питания и приготовление пищи	8	8	8	3	3	3	https://www.prav-pit.ru/
3	Рацион и режим питания	8	8	4	3	3	2	https://www.prav-pit.ru/
4	Этикет и культура питания	6	7	14	2	3	4	https://www.prav-pit.ru/
	Итого:	34	34	34	12	12	12	