

Муниципальное образование Тбилисский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»
Имени Героя Советского Союза Гагарина Юрия Алексеевича

УТВЕРЖДЕНО
решение педагогического совета
от _____ 2022 года протокол №__
Председатель _____ Л.В. Ваганова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

курс «Разговор о правильном питании»

Уровень образования (класс) _____ 1-4 класс _____

Количество часов _____ 17часов _____

Учитель _____ Карпачева Людмила Ивановна _____

Программа разработана на основе: авторской программы «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. М.: Просвещение, 2014

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
2. Авторской программы «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева.

Программа отражает идеи и положения формирования культуры здорового питания, программы формирования универсальных учебных действий (УУД), составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся.

Цели:

- **развитие** представлений детей о ценности здоровья, укреплять и заботиться о собственном здоровье;
- **расширение** знаний детей о продуктах здорового и нездорового питания ;
- **освоение** правил этикета, связанных с питанием;
- **формирование** у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- **овладение** умениями правильно питаться; участвовать в диалогах, составлять несложные высказывания;

Задачи:

- **социализация** обучающихся – вхождение в мир культуры и социальных отношений, обеспечивающая включение обучающихся в ту или иную группу или общность – носителя ее норм, ценностей, ориентаций, осваиваемых в процессе знакомства о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народов;
- **приобщение** к познавательной культуре как системе познавательных (научных) ценностей, накопленных обществом в сфере здорового образа жизни.

Помимо этого, развитие представлений подростков о правильном питании и о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей призвано обеспечить:

- **ориентация** в системе моральных норм и ценностей: признание наивысшей ценностью жизнь и здоровье человека;
- **развитие** познавательных мотивов, направленных на получение знаний о навыках этикета, являющихся неотъемлемой частью общей культуры личности; пробуждение интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширением знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов;
- **овладение** ключевыми потребностями: учебно-познавательной, информационной, ценностно-смысловой, коммуникативной;
- **формирование** у обучающихся познавательной культуры, осваиваемой в процессе познавательной деятельности, и эстетической культуры как способности эмоционально-ценностного отношения к собственному здоровью.

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс - 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа. Общий объем учебного времени составляет 135 часов (теоретических – 51ч., практических – 84 ч.) В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Содержание программы

Программа состоит из **трех модулей**.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1 модуль "Разговор о правильном питании"

разнообразии питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить";

культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "День рождения Зелибобы".

2 модуль "Две недели в лагере здоровья"

разнообразии питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

3 модуль "Формула правильного питания"

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны",

режим питания: "Режим питания",

адекватность питания: "Энергия пищи",

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим",
2. "Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура: "Ты - покупатель";

традиции и культура питания:

1. "Кухни разных народов",
2. "Кулинарное путешествие",
3. "Как питались на Руси и в России",
4. "Необычное кулинарное путешествие".

Планируемые результаты освоения учебного курса

- здоровый образ жизни;
- питательные вещества, необходимые организму;
- режим и рацион питания;
- правила гигиены питания;
- правила ответственного покупателя;
- правила безопасного обращения с кухонной техникой, сервировка стола и правила этикета;
- традиции и обычаи питания в разных странах;
- история и культура питания.

Личностные, метапредметные и предметные 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:

- умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение работать с разными источниками информации о здоровом и правильном питании: анализировать и оценивать информацию;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к собственному здоровью;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения познавательных задач;
- умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласований и учета интересов;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий (ИКТ-компетенций).

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- узнают о здоровом образе жизни;
- узнают питательные вещества, необходимые организму;
- режиму и рациону питания;
- правилам гигиены питания;
- правилам ответственного покупателя;
- правилам безопасного обращения с кухонной техникой, сервировкой стола и правила этикета;
- узнают традиции и обычаи питания в разных странах;
- узнают историю и культуру питания.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- заботе о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье;
- проведению несложных экспериментов, проведению анкетирования,
- полезным привычкам и навыкам в области правильного питания.

Календарно-тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Тема	Планируемые результаты	Элементы содержания	Вид контроля	Инф-методич. обеспеч.
1	Здоровье — это здорово	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении • развивать представление об ответственности человека за свое здоровье • формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый» 	Здоровье, питание, образ жизни	Групповой, фронтальной, индивидуальный	Учебные пособия, дидактические таблицы, схемы, интерактивная доска, компьютер, проектор.
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма • формировать умение оценивать свой рацион питания 	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион		
3	Режим питания	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о 	Режим питания, режим дня, образ		

		<p>роли регулярного питания для сохранения здоровья</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о разных типах режима питания • формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться 	жизни		
4	Энергия пищи	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту • развивать представление о влиянии питания на внешность человека • формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания 	Калории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты		
5	Где и как мы едим	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку» • формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо 	Общественное питание, правила гигиены, режим питания		

		соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.			
6	Ты — покупатель	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки • формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара 	Покупатель, потребитель, торговля, права покупателя		
7-8	Ты готовишь себе и друзьям	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов • развивать представление об этикете и правилах сервировки стола • развивать интерес к процессу приготовления пищи • формировать практические навыки приготовления пищи 	Бытовая техника, кулинария, сервировка, этикет		
9-10	Кухни разных народов	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о факторах, которые влияют на особенности 	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое		

		<p>национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран • развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов 	положение, культура		
11-12	Кулинарная история	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о кулинарии как части культуры человечества • расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи 	История, эпоха, культура, кулинария		
13-14	Как питались на Руси и в России	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа • развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны 	История, кулинария, традиции, обычаи, культура		
15-16	Необычное кулинарное путешествие	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека 	Культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария		

		<ul style="list-style-type: none"> развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства 			
17	Составляем формулу правильного питания	<ul style="list-style-type: none"> подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчитать набранные баллы проанализировать уровень освоения материала. 			

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.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой программы «Разговор о правильном питании» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества.

В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

- 1) гербарии ;продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
- 2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомэгафон и др.) и **средств фиксации окружающего мира** (фото- и видеокамера). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы,

познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего *набор энциклопедий для младших школьников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

Литература

- Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2013.
- Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2013.
- Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2013.
- Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>