

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа им. Героя Советского союза В.А. Маркелова
с. Старая Сахча» муниципального образования
«Мелекесский район» Ульяновской области

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2021 г.

Утверждена
директором школы
_____ А.Ш. Шагвалиевой
Приказ №93 от 30.08.2021

Рабочая программа

Наименование курса внеурочной деятельности: Разговор о здоровом питании

Класс: 3-4 классы

Уровень образования: начальное общее образование

Учитель: Костина Анастасия Михайловна

Срок реализации программы, учебный год: 2021-2022

Количество часов по учебному плану:

всего 68 часов в год; в неделю 2 часа

Пояснительная записка

В системе общечеловеческих ценностей, которыми должно овладеть подрастающее поколение, основополагающее место уделяется здоровью.

Сбережение здоровья обучающихся как один из ведущих принципов государственной политики раскрывается в Федеральном законе №273 «Об образовании в Российской Федерации». Жизнь и здоровье человека рассматриваются в нем в качестве приоритетных направлений деятельности государства. Таким образом, создание условий для поддержания здоровья в оптимальном состоянии, содействие здоровому образу жизни школьников – одна из первоочередных задач процесса воспитания подрастающего поколения.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, основной фактор, определяющий эффективность обучения, т. к. только здоровый ребёнок способен успешно и полностью овладеть школьной программой. Одним из составляющих здоровья является культура питания, т. к. правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье и жизнь человека.

Дополнительная образовательная программа внеурочной деятельности «Разговор о здоровом питании» составлена на основе разработанных сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия» под руководством директора Института Возрастной физиологии, академика Российской академии образования Марьяны Михайловны Безруких программ «Разговор о здоровье и правильном питании» и «Две недели в лагере здоровья». Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания Российской академии медицинских наук. Программа «Разговор о здоровье и правильном питании» допущена к реализации Министерством образования и науки Российской Федерации, составлена на основе требований Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младшего школьника умения учиться.

Как показывают исследования специалистов Института питания, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Тем не менее, именно культура питания – это основа здорового образа жизни. Реализация программы «Разговор о здоровом питании» поможет восполнить пробелы по данной теме и, впоследствии, укрепить и сохранить здоровье детей.

Актуальность данной программы заключается в том, что она способствует внедрению в массы правил питания, его рационального использования в семье; получению знаний о сбалансированности питания и соблюде-

ния режима питания; формированию личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознанию каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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.

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 здоровом питании».

Содержание программы отвечает следующим **принципам**:

- научной обоснованности и практической целесообразности;
- возрастной адекватности;
- модульности программы;
- системности;
- вовлеченности семьи в реализацию программы;
- культурологической сообразности – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

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 целей и задач.

Цель – создание условий для формирования у обучающихся основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- способствовать формированию у школьников представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, развивать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формировать знания о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- способствовать освоению детьми практических навыков рационального питания;
- совершенствовать навыки этикета, являющиеся неотъемлемой частью общей культуры личности;

- пробуждать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания о традициях и культуре своего народа и других народов;
- развивать познавательные, творческие и коммуникативные способности детей, расширять их интересы и кругозор;
- способствовать просвещению родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер и актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данная программа реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме:

- интегрированных занятий по правильному питанию (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО);
- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, плакатов, информационных буклетов и т.д.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. 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 обучения:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный.
- Частично-поисковый – (творческие задания, например, «Режим для моей семьи». «Любимые блюда мамы». «Чем тебя накормит лес» и др.).
- Объяснительно-иллюстрированный.
- Исследовательский.
- Проектный.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения (3-4 классы). Возраст детей: 9-10 лет.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Одним из результатов преподавания программы «Здоровое питание» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности к любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, страны и государства.

Основные направления программы:

- «Выбор полезных продуктов питания»;
- «Планирование и контролирование своего рациона питания»;
- «Формирование правил поведения за столом».

Обучение школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания;
- режим питания;
- рацион питания;
- культура питания;
- разнообразие питания;
- этикет;
- традиции и культура питания.

Ожидаемые результаты.

В результате реализации программы младшие школьники получат **знания:**

- 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;
 - об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- умения и навыки:**
- самостоятельного оценивания своего рациона с учётом собственной физической активности;
 - самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Формируемые УУД 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.

Средства контроля и способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде:

- анкетирования и тестирования;
- выполнения творческих заданий;
- защиты творческих проектов;
- выставки творческих работ по различным темам;
- результатов участия в конкурсах, фестивалях и т.д.

Содержание и разделы программы «Здоровое питание»

Разнообразие питания. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни.

Гигиена питания и приготовление пищи. Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Непользные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет. Правила поведения в столовой. 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.

Рацион питания. Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. 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. Вкусные и полезные угощения.

Содержание программы «Здоровое питание»

№	Содержание	Теория	Практика	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья»	1 час
2.	Состав продуктов	«Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ (беседа).	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».	4 часа
3.	Питание в разное время года	«Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни (интерактивная беседа)	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.	4 часа
4.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	«Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания (деловая игра).	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».	4 часа
5.	Приготовление пищи	«Где и как готовят пищу» Устройство кухни. Правила гигиены (беседа).	Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	5 часов

6.	В ожидании гостей	«Как правильно накрыть стол». Столовые приборы (беседа).	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».	3 часа
7.	Молоко и молочные продукты	«Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов (беседа).	Игра - исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.	4 часа
8.	Блюда из зерна	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна (интерактивная беседа).	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».	5 часов
9.	Проект «Хлеб всему голова»			3 часа
10	Творческий отчет.			1 час
11.	Растительные продукты леса	«Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод (беседа).	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра «Походная математика». Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках».	5 часов
12.	Рыбные продукты	«Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов (беседа).	Работа в тетрадях. Эстафета поваров «Рыбное меню». Конкурс рисунков «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок».	4 часа
13.	Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина «В гостях у Нептуна».	4 часа
14.	Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях. Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут». Игра – проект «Кулинарный глобус»	5 часов
15.	Рацион питания	Рассмотреть проблему «Что можно приготовить,	Работа в тетрадях «Моё недельное ме-	5 часов

		если выбор продуктов ограничен»	ню». Конкурс «На необитаемом острове».	
16.	Правила поведения за столом	«Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве» (беседа).	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.	3 часа
17.	Накрываем стол для родителей		Сюжетно-ролевые игры.	1 час
18.	Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме (на выбор). Подбор литературы. Оформление проектов.	5 часов
19.	Подведение итогов работы			2 часа
Итого:				68 часов

Предполагаемые результаты обучения.

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 продукты.

Календарно-тематическое планирование программы

№	Содержание занятий	Всего часов	Дата
1	Введение	1	
2	Практическая работа.	1	
3	Из чего состоит наша пища	1	
4	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1	
5	Что нужно есть в разное время года	1	
6-7	Оформление дневника здоровья	2	
8	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	
9	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	
10	Конкурс кулинаров	1	
11	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	
12	Составление меню для спортсменов	1	
13	Оформление дневника «Мой день»	1	
14	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	
15	Где и как готовят пищу	1	
16	Экскурсия в столовую.	1	
17	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	
18	Как правильно накрыть стол.	1	
19	Игра накрываем стол	1	
20	Молоко и молочные продукты	1	
21	Виртуальная экскурсия на молокозавод	1	
22	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	
23	Молочное меню	1	
24	Блюда из зерна	1	
25	Путь от зерна к батону	1	
26	Конкурс «Венок из пословиц»	1	
27	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	
28-29	Выпуск стенгазеты	2	
30	Праздник «Хлеб всему голова»	1	
31	Виртуальная экскурсия на хлебкомбинат	1	
32-33	Оформление проекта «Хлеб – всему голова»	2	
35	Какую пищу можно найти в лесу	1	
36	Правила поведения в лесу	1	

37	Лекарственные растения	1	
38	Игра «Приготовь из рыбы»	1	
39	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1	
40	Эстафета поваров	1	
41	Конкурс половиц и поговорок	1	
42	Дары моря	1	
43	Виртуальная экскурсия в магазин морепродуктов	1	
44-45	Оформление плаката «Обитатели моря»	2	
46	Викторина «В гостях у Нептуна»	1	
47	Меню из морепродуктов	1	
48-49	Кулинарное путешествие по России.	2	
50	Традиционные блюда нашего края	1	
51	Практическая работа по составлению меню	1	
52	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1	
53	Игра – проект «Кулинарный глобус»	1	
54	Праздник «Мы за чаем не скучаем»	1	
55	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	
56	Составление недельного меню	1	
57	Конкурс кулинарных рецептов	1	
58	Конкурс «На необитаемом острове»	1	
59	Как правильно вести себя за столом	1	
60	Практическая работа	1	
61	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1	
62	Накрываем праздничный стол	1	
63-66	Проекты	4	
67-68	Подведение итогов	2	

Методическое обеспечение программы:

1. Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании», М.: Nestle, 2020;
2. Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья», М.: Nestle, 2020;
3. Методическое пособие для педагога «Разговор о здоровье и правильном питании», М.: Nestle, 2020;
4. Информационные материалы для родителей (буклеты), М.: Nestle, 2020;
5. Комплект плакатов, М.: Nestle, 2020.

Список литературы для учителя:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020, 79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020, 79с.
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. - Л., 1974, 200с.
4. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М. - 1990, 185с.
5. Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании. М. - 1991, 190с.
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М. - 2000.
7. Справочник по детской диетике. М. - 1977, 340с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М. - 2002, 400с.

Список литературы для детей:

1. Верзилин Н. По следам Робинзона. Л. - 1974, 254 с.
2. Верзилин Н. Путешествие с комнатными растениями. Л. - 1974, 254 с.
3. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М. - 1990, 185.
4. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М. - Издательство АСТ, 2001с.