ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7023008 55EC608E8E35E129DFDC67FC2
Владелец: Миронова Татьяна Григорьевна
Действителен: с 21.06.2024 до 14.09.2025

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию г. Барнаула

МБОУ "СОШ №55"

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 1
от «22» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «СОШ № 55»
Приказ № 478 - о/д
от «23» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

для обучающихся 3, 4 классов

Барнаул, 2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в начальной школе (3-4 классы) составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования (ФГОС НОО), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 № 732.

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана начального общего образования, утвержденного приказом МБОУ «СОШ №55» от 23.08.2024 № 478- о/д «Об утверждении основной образовательной программы начального общего образования»;
- авторской программы курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева;

Согласно учебному плану школы на внеурочное занятие по предмету внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» отводится в 3 классе 1 час в неделю, 34 часа в год, в 4 классе 1 час в неделю, 34 часа в год.

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).

.

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"

разнообразие 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"

разнообразие 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 станах;

– 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 ив 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 станах;
– узнают историю и культуру питания.

Обучающиеся получат 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.

Форма организации:

- Олимпиады
- круглые столы
- фокус-группы
- соревнования
- факультативы
- конкурсы
- предметные недели
- интеллектуальные игры

Виды деятельности:

- Познавательная, интеллектуальная.
- творческая
- проектная

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;п родукты 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, видеомагнитофон 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.

Планируемые результаты освоения учебного курса «Разговор о правильном питании»

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.

должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Перечень учебно-методических средств обучения

Предмет	Разговор о правильном питании
Класс	3, 4 класы
Авторская программа (издательство, год выпуска)	
Учебник для учащихся (издательство, год выпуска)	1) Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009. 2) Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009. 3) Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009. 4) Сайт Nestle «Разговор о правильном питании»

	http://www.food.websib.ru/
Методические рекомендации для учителя (издательство, год выпуска)	
Контрольно-измерительные материалы (издательство, год выпуска)	

Календарно-тематическое планирование (3 класс)

№ п/п	Тема урока, раздела	Дата	Количество часов
1.	Что нужно есть в разное время года	1 неделя	1
2.	Что нужно есть в разное время года	2 неделя	1
3.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	3 неделя	1
4.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	4 неделя	1
5.	Где и как готовят пищу	5 неделя	1
6.	Где и как готовят пищу	6 неделя	1
7.	Как правильно накрыть стол	7 неделя	1
8.	Как правильно накрыть стол	8 неделя	1
9.	Как правильно накрыть стол	9 неделя	1
10.	Как правильно накрыть стол	10 неделя	1
11.	Молоко и молочные продукты	11 неделя	1
12.	Молоко и молочные продукты	12 неделя	1
13.	Молоко и молочные продукты	13 неделя	1
14.	Молоко и молочные продукты	14 неделя	1
15.	Блюда из зерна	15 неделя	1
16.	Блюда из зерна	16 неделя	1
17.	Какую пищу можно найти в лесу	17 неделя	1
18.	Какую пищу можно найти в лесу	18 неделя	1
19.	Какую пищу можно найти в лесу	19 неделя	1
20.	Какую пищу можно найти в лесу	20 неделя	1
21.	Что и как можно приготовить из рыбы	21 неделя	1
22.	Что и как можно приготовить из рыбы	22 неделя	1
23.	Дары моря	23 неделя	1
24.	Дары моря	24 неделя	1
25.	«Кулинарное путешествие» по России	25 неделя	1
26.	«Кулинарное путешествие» по России	26 неделя	1
27.	«Кулинарное путешествие» по России	27 неделя	1
28.	«Кулинарное путешествие» по России	28 неделя	1
29.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	29 неделя	1
30.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	30 неделя	1
31.	Как правильно вести себя за столом	31 неделя	1
32.	Как правильно вести себя за столом	32 неделя	1
33.	Наши итоги	33 неделя	1
34.	Наши итоги	34 неделя	1

Календарно-тематическое планирование (4 класс)

№ п/п	Наименование темы занятий	Дата проведения	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	1 неделя	1
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	2 неделя	1
3.	Правила поведения в лесу	3 неделя	1
4.	Лекарственные растения	4 неделя	1
5.	Игра – приготовить из рыбы.	5 неделя	1
6.	Конкурсов рисунков» В подводном царстве»	6 неделя	1
7.	Эстафета поваров	7 неделя	1
8.	Конкурс половиц поговорок	8 неделя	1
9.	Дары моря.	9 неделя	1
10.	Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов	10 неделя	1
11.	Оформление плаката «Обитатели моря»	11 неделя	1
12.	Викторина «В гостях у Нептуна»	12 неделя	1
13.	Меню из морепродуктов	13 неделя	1
14.	Кулинарное путешествие по России.	14 неделя	1
15.	Традиционные блюда нашего края	15 неделя	1
16.	Практическая работа по составлению меню	16 неделя	1
17.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	17 неделя	1
18.	Мини-проект «Съедобная азбука».	18 неделя	1
19.	Праздник Мы за чаем не скучаем»	19 неделя	1
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	20 неделя	1
21.	Составление недельного меню	21 неделя	1
22.	Конкурс кулинарных рецептов	22 неделя	1
23.	Конкурс «На необитаемом острове»	23 неделя	1
24.	Как правильно вести себя за столом	24 неделя	1
25.	Практическая работа «Поделки из макарон».	25 неделя	1
26.	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	26 неделя	1
27.	Накрываем праздничный стол	27 неделя	1
28.	Накрываем праздничный стол	28 неделя	1
29.	Блюда из картошки.	29 неделя	1
30.	Этикет.	30 неделя	1
31.	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	31 неделя	1

32.	Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет	32 неделя	1
33.	Викторина по изученным темам.	33 неделя	1
34.	Подведение итогов.	34 неделя	1

Литература

· Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

· Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

· Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

- Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» http://www.food.websib.ru/