

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Чумойской НОШ
Н.В. Шкляева
Приказ № _____ от 7 августа 2022 г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»

1-4 класс

Составитель: Перевощикова А.Ю.
учитель начальных классов
МБОУ Чумойская НОШ

Чумой 2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности кружка «Разговор о правильном питании» (общекультурной направленности) для 1-4 классов составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО второго поколения, на основе программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева - М.: ОЛМА Медиа Групп), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева - М.: ОЛМА Медиа Групп).

В соответствии с учебным планом в 1-4 классах отводится 34 занятия – по 1 занятию в неделю (с сентября по май) продолжительностью не более 40 минут. Главное условие – не перегружать обучаемого.

Занятия проводятся в форме беседы, практической работы с элементами теории, дискуссий, экскурсий, деловых игр, игровых занятий.

Проблема здорового и правильного питания ребёнка многогранна и требует усилий многих специалистов, но в первую очередь, она должна волновать как родителей, так и учителей начальных классов.

Не секрет, что вкус ребёнка, его привыкание к определённой пище, его культура питания формируются с самого раннего возраста в семье. И когда дети переступают порог школьного учреждения, мы, педагоги, обнаруживаем, что наши ученики отдают предпочтение продуктам, которые активно рекламируются с экранов телевизора. Изменить их вкус и привычки в питании порой трудно, но возможно.

Программа «Разговор о правильном питании» строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком. Необходимо сделать акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому выполнению заданий.

Вся работа проводится в системе и в союзе с родителями. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – неременное условие эффективности решения поставленных задач.

Основная цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

В соответствии с целью определяются **конкретные задачи**.

Образовательные задачи:

- Развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировании готовности заботиться и укреплять здоровье.
- Расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила.
- Развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
- Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

- Развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
- Развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

- Развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности.
- Развитие самостоятельности, самоконтроля.
- Развитие коммуникативности.
- Развитие творческих способностей.
- Развитие мотивации к овладению навыками базисных образовательных программ: литературы, ИЗО.

Содержание программы

Содержание программы, а также используемые форм и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребёнка – самостоятельную или в коллективе.

Данная система занятий проявила активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, умений организации меню школьника начальных классов, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона, о чём свидетельствуют рисунки, плакаты, рефераты, презентации самих участников занятий.

Преимущество программы заключается в том, что её материал актуален для детей. Всё что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. При реализации программы используется работа в группах, участие в практических занятиях, а также экскурсии.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Знакомство с героями	1
2	Что я знаю о питании? Анкетирование	1
3	Из чего состоит пища?	1
4	Практическое занятие «Состав продуктов»	1
5	Что нужно есть в разное время года	1
6	Конкурс «Осеннее меню»	1
7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
8	Конкурс рисунков «Продукты для спортсмена»	1
9	Где и как готовят пищу	1
10	Виртуальная экскурсия в столовую	1
11	Как правильно накрывать стол	1
12	Практическое занятие «Накрываем стол для гостей»	1
13	Молоко и молочные продукты	1
14	Оформление буклетов «Блюда из молочных продуктов»	1
15	Блюда из зерна	1
16	Оформление буклетов «Блюда из зерна»	1
17	Какую пищу можно найти в лесу	1
18	Виртуальное путешествие в лес	1
19	Что и как можно приготовить из рыбы	1
20	Оформление буклетов «Рыбные блюда»	1
21	Дары моря	1
22	Практическое занятие «Готовим блюда из морепродуктов»	1
23 - 25	«Кулинарное путешествие» по России	1
26	Конкурс «Блюда России»	1
27	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1
28	Практическое занятие «Составление постного меню»	1
29	Как правильно вести себя за столом	1
30	Практическое занятие «Встречаем гостей»	1
31	Конкурс творческих поделок «Полезные продукты»	1
32	Конкурс рисунков «Каким бы я был, если бы питался неправильно»	1
33	Праздник – ярмарка «Семейное блюдо»	1
34	Анкетирование «Здоровое питание»	1
Итого		34

Ценностные ориентиры содержания:

- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность.

Требования к уровню подготовки обучающихся

- Увеличение числа детей, охваченных организованным досугом.
- Формирование у детей сознательного отношения к своему здоровью.
- Осваивать навыки правильного питания.
- Формировать у детей чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

К концу обучения в 3 классе учащиеся должны знать и уметь:

- Уметь ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.
- Оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия.
- Пользоваться знаниями и навыками, связанные с этикетом в области питания.
- Уметь устанавливать контакты с другими людьми.

Универсальные учебные действия

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы.
- В предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией.
- Учиться работать по предложенному учителем плану.
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Читать и пересказывать текст.
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им.

- Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам.
- Выделять существенные признаки предметов.
- Сравнивать между собой предметы, явления.
- Обобщать, делать несложные выводы.
- Определять последовательность действий.

Критерии оценивания

- Обеспечение благоприятной атмосферы. Доброжелательность со стороны педагога, его отказ от высказывания критики в адрес ребёнка.
- Без отметочная система обучения.
- Обогащение окружающей ребёнка среды разнообразными новыми для него предметами с целью развития его любознательности.
- Поощрение высказывания оригинальных идей.
- Широкое использование вопросов раскрытого, многозначного типа.
- Использование педагогом личного примера – творческого подхода к решению проблемы.
- Предоставление детям возможности активно задавать вопросы.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Основные понятия	Основные виды учебной деятельности	Планируемые результаты
1	Вводное занятие. Знакомство с героями.	Здоровье, питание.	Знать новых героев программы.	- Ориентироваться в своей системе знаний: находить новое от уже известного с помощью учителя; - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы;
2	Что я знаю о питании? Анкетирование.			- преобразовывать информацию в другой форме: подробно пересказывать содержание, давать характеристику, называть их тему; - высказывать своё предположение; участвовать в работе с проектом и с иллюстрацией;
3	Из чего состоит пища.	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион.	Знать об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.	- работать по предложенному учителем плану; - отличать верно выполненное задание от неверного; - давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии совместно с учителем и другими учениками;
4	Практическое занятие «Состав продуктов».			
5	Что нужно есть в разное время года.	Питание, блюда, погода, кулинарные традиции.	Знать о традициях своего народа; о пользе овощей и фруктов.	- определять и формулировать цели и задачи занятия с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий на занятии.
6	Конкурс «Осеннее меню».			
7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Здоровье, питание, спорт, рацион.	Уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.	

			активности.	
8	Конкурс рисунков «Продукты для спортсмена».		Знать о роли питания и физической активности для здоровья человека.	
9	Где и как готовят пищу.	Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника.	Знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены.	- Классифицировать пищу как источник энергии для организма; - моделировать питание в соответствии с ростом, возрастом, образом жизни человека.
10	Виртуальная экскурсия в столовую.			
11	Как правильно накрыть стол.	Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда.	Знать правила сервировки стола; уметь применять эти правила.	- Делать предварительный анализ информации: ориентироваться в учебнике (в оглавлении, в словаре); - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы.
12	Практическое занятие «Накрываем стол для гостей».			
13	Молоко и молочные продукты.	Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты.	Знать о пользе молока и молочных продуктах.	
14	Оформление буклетов «Блюда из молочных продуктов».			

15	Блюда из зерна.	Зерно, злаки, зерновые продукты.	Знать о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна; традициях, связанных с их использованием.	<ul style="list-style-type: none"> - Определять и формулировать понятие с помощью учителя; - проговаривать последовательность занятия; - перерабатывать полученную информацию и делать выводы в результате совместной работы; - добывать новые знания: находить информацию, используя учебник, свою жизненную информацию, полученную на занятии; - перерабатывать полученную информацию, сравнивать и группировать предметы
16	Оформление буклетов «Блюда из зерна».			
17	Какую пищу можно найти в лесу.	Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы.	Знать основные правила поведения в лесу, позволяющие избежать опасных ситуаций, для здоровья.	
18	Виртуальное путешествие в лес.			
19	Что и как можно приготовить из рыбы.	Рыба, рыбные блюда.	Знать о местной фауне, животных, мясо которых человек использует в пищу.	
20	Оформление буклетов «Рыбные блюда».		Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.	
21	Дары моря.	Морепродукты.	Знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма.	

22	Практическое занятие «Готовим блюда из морепродуктов».			
23 - 25	«Кулинарное путешествие» по России.	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи.	<p>Знать о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд.</p> <p>Обобщать особенности национальной кухни.</p> <p>Выявлять особенности питания на Руси.</p> <p>Обосновывать роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.</p>	
26	Конкурс «Блюда России».	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура.		
27	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Кулинария, питание, здоровье, блюда.	<p>Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а</p>	<p>- Перерабатывать полученную информацию и делать выводы в результате совместной работы.</p> <p>- добывать новые знания: находить и использовать учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;</p>

28	Практическое занятие «Составление постного меню».	Кулинария, питание, здоровье, блюда.	также витаминов и минеральных веществ.	- перерабатывать полученные продукты, сравнивать и группировать предметы.
29	Как правильно вести себя за столом.	Этикет, правила поведения за столом, сервировка.	Знать и уметь применять правила поведения за столом.	
30	Практическое занятие «Встречаем гостей».			
31	Конкурс творческих поделок «Полезные продукты».	Здоровье, питание, ЗОЖ.	Знать о правилах гигиены питания, об энергетической ценности различных продуктов питания.	
32	Конкурс рисунков «Каким бы я был, если бы питался неправильно».	Калории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты.		
33	Праздник-ярмарка «Семейное блюдо».	Кулинария, питание, здоровье, блюда.	Знать о традициях и обычаях питания в семье.	
34	Анкетирование «Здоровое питание».			

Материально-техническая база

Книгопечатная продукция

Литература для учащихся:

- Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь / М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева - М.: ОЛМА Медиа Групп

Литература для учителя:

- М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева . Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп

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

Технические средства

- Ноутбук для учителя с МФУ;
- интерактивная доска;
- мультимедийный проектор;
- документ-камера.

Наглядные пособия

- Гербарии; продукты питания; микропрепараты;
- столовые приборы; бытовые приборы для кухни; таблицы, схемы, плакаты; муляжи.