

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 8" г. Гая Оренбургской области

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО Бурдина Н.С. ФИО Протокол № <u>1</u> от <u>19</u> августа 2024 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора Мусаева Е.О. ФИО от <u>19</u> августа 2024 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МАОУ «СОШ № 8» г. Гая Ковалева Е.В. ФИО Приказ № <u>40</u> от <u>19</u> августа 2024 г.</p>
--	---	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
кружка «Разговор о правильном питании»
для учащихся 1-4 классов
уровень: базовый

количество часов по учебному плану:

- 1 класс - 33/1 в неделю
- 2 класс - 34/1 в неделю
- 3 класс - 34/1 в неделю
- 4 класс - 34/1 в неделю

срок реализации: 4 года

Бурдина Н. С.

г. Гай

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по курсу внеурочной деятельности для 1 – 4 классов разработана в соответствии:

- ч. 11 ст. 13 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях (далее СанПиН 2.4.2.2821-10);

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 правильном питании».

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

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 задач:

Цель: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Формы и методы обучения

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм

Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

Место курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в учебном плане.

На изучение курса внеурочной деятельности во 2 классе отводится 1 час в неделю, всего 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс - 33 часа

Вводное занятие – 1 ч

Разнообразие питания – 6 ч

«Самые полезные продукты», «Что надо есть, если хочешь стать сильнее», «Где найти витамины зимой», «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты».

Гигиена питания и приготовление пищи - 8 ч

«Как правильно есть», «Удивительные превращения пирожка», «Плох обед, если хлеба нет», «На вкус и цвет товарищей нет», «Если хочется пить», «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной».

Рацион питания, продукты питания - 18 ч

Правила питания. Режим питания. Завтрак. Роль хлеба в питании детей

2 класс -34 часа

Вводное занятие - 1ч

Разнообразие питания – 6 ч

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 - 9 ч

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. Составляем меню на день.

Рацион питания, продукты питания - 18 ч

«Что нужно есть в разное время года», «Как правильно питаться, если занимаешься спортом», «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен», «Как правильно накрыть стол», «Как правильно вести себя за столом», «Что и как приготовить из рыбы», «Дары моря», «Кулинарное путешествие по России», «Где и как готовят пищу», «Какая пища можно найти в лесу».

3 класс -34 часа

Вводное занятие - 1ч

Разнообразие питания – 6 ч

Состав продуктов. Основные группы питательных веществ. Какие продукты полезны и необходимы человеку. Важность регулярного питания. Полезность продуктов, получаемых из зерна. Роль молока в питании детей. Ассортимент молочных продуктов.

Гигиена питания и приготовление пищи - 9 ч

Формирование у школьников основных принципов гигиены питания. Соблюдение режима питания. Блюда национальной кухни. Рацион собственного питания. Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания.

Рацион питания, продукты питания - 18 ч

Рацион собственного питания. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

для 1-3 класса

Личностными результатами изучения кружка 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

Добыть 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

Учиться 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

В результате изучения кружка «Здоровое питание» младшие школьники получают представления:

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;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Виды деятельности	Формы организации занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Разнообразие питания					
1.1	Вводное занятие	1	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания. Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Беседа	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/
1.2	Путешествие по улице правильного питания.	2	Знакомятся с полезными продуктами	Экскурсии	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/ https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/
1.3	Оформление творческих работ	3	Познавательная, игровая, проблемно- ценностное общение. Взаимодействие – групповое.	Практикум	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/
Итого по разделу: 6 часов					
Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи					
2.1	Практическая работа.	3	Познавательная, игровая. Взаимодействие: индивидуальное, парное.	Практикум	https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/courses/zdorovoe-pitanie-s-chego-nachat/zakonodatelnye-normy-pitaniya-rf-i-motivatsiya-s-chego-nachat/ https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/courses/zdorovoe-pitanie-s-chego-nachat/belki-zhiry-i-uglevody/
2.2	«На вкус и цвет товарища нет»	1	Познавательная, игровая. Взаимодействие парное.	Командная игра. Динамические паузы.	https://xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/
2.3	Гигиена питания.	2	Познавательная, игровая. Взаимодействие: групповое.	Интеллектуальная игра. Динамические паузы.	https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/courses/ede-vse-vozhasty-pokorny-/zdrovomu-pitaniyu-vse-vozhasty-pokorny/
2.4	Оформление творческих работ	1	Познавательная, игровая. Взаимодействие парное.	Проектирование.	https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcomb3cfabqj3b.xn--p1ai/courses/ede-vse-vozhasty-pokorny-/zdorovoe-pitanie-

					dlya-detey-rannego-vozrasta-i-ikh-mam/
2.5	Значение витаминов в жизни человека.	1	Познавательная, проектная. Взаимодействие – Групповое.	Беседа, дискуссия. Динамические паузы.	https://xn--80atdl2c.xn---8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/lessons-children/
2.6	Как утолить жажду	1	Познавательная, проектная. Взаимодействие – Групповое.		https://xn--80atdl2c.xn---8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/lessons-children/
Итого по разделу: 9 часов					
Раздел 3. Рацион питания, продукты питания					
3.1	Игра «Посещение музея воды»	1	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания. Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Блиц-высказывания. Динамические паузы.	https://xn--80atdl2c.xn---8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/
3.2	Продукты питания. Рецепты.	8	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся готовить. Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Создание идеи своего дела. Динамические паузы.	https://xn--80atdl2c.xn---8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/ https://xn--80atdl2c.xn---8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/lessons-children/
3.3	Каждому овощу свое время.	1	Беседа «Где найти витамины в разные времена года». Составление и отгадывание кроссвордов	практическая работа ролевые игры.	https://xn--80atdl2c.xn---8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/courses/vsemu-svoe-vremya-sezonnoe-pitanie/vsemu-svoe-vremya-sezonnoe-pitanie1/
3.4	Оформление творческих работ	1	Практическая работа по определению вкуса продуктов.	Ролевые игры	https://xn--80atdl2c.xn---8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/lessons-children/
3.5	Практическая работа.	4	Познавательная, социальное творчество. Взаимодействие – групповое.	Конкурсы, ролевые игры.	https://xn--80atdl2c.xn---8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/lessons-children/
3.6	Выполнение проектов	2	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Игра - исследование	https://xn--80atdl2c.xn---8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/lessons-children/
3.7	Конкурс «Овощной ресторан»	1	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	Каждому овощу свое время. Ролевые игры.	https://xn--80atdl2c.xn---8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/lessons-children/
3.8	Подведение итогов.	1	Познавательная, игровая. Взаимодействие – парное,	Отчет о проделанной	https://xn--80atdl2c.xn---8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/lessons-children/

			групповое.	работе.	
Итого по разделу: 19 часов					
Итого по программе: 34 часа					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	тема	Количество часов		выход	дата	коррекция
		теория	практика			
1	Вводное занятие	1		Беседа, конкурс загадок	05.09.2023	
Разнообразие питания						
2	Путешествие по улице правильного питания.	1		Викторина, игра	12.09.2023	
3	Время есть булочки.	1		Беседа	19.09.2023	
4	Оформление плаката молоко и молочные продукты.		1	Конкурс рисунков	26.09.2023	
5	Конкурс, викторина знатоки молока.	1		Игра – исследование «Это удивительное молоко»	03.10.2023	
6	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»		1	Коллективный проект	10.10.2023	
7	Пора ужинать	1		Беседа	17.10.2023	
Гигиена питания и приготовление пищи						
8	Практическая работа как приготовить бутерброды		1	Выставка «Необычный бутерброд»	24.10.2023	
9	Составление меню для ужина.		1	Составление меню ужина	07.11.2023	
10	Значение витаминов в жизни человека.	1		Беседа	14.11.2023	
11	Практическая работа.		1	Проект «Где найти витамины в разные времена года».	21.11.2023	
12	Морепродукты.	1		Беседа. Викторина «В гостях у Нептуна»	28.11.2023	
13	Дневник здоровья	1		Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	05.12.2023	
14	«На вкус и цвет товарища нет»	1		Беседа. Игра «Определи вкус продукта»	12.12.2023	
15	Из чего приготовлен сок?	1		Беседа Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»	19.12.2023	
16	Как утолить жажду	1		Беседа	26.12.2023	
Рацион питания, продукты питания						
17	Игра «Посещение музея воды»		1	Игра, конкурс рисунков	09.01.2024	
18	Праздник чая	1		Беседа, чаепитие	16.01.2024	
19	Что надо есть, что бы стать сильнее	1		Беседа. Игра «Полезные»	23.01.2024	

				продукты»		
20	Практическая работа « Меню спортсмена»		1	Книга рецептов «Тарелка спортсмена»	30.01.2024	
21	Экскурсия в школьную столовую		1	Составление кроссвордов о здоровом питании	06.02.2024	
22	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1		Беседа	13.02.2024	
23	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»		1	Конкурс-выставка салатов	20.02.2024	
24	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1		КВН	27.02.2024	
25	Оформление плаката «Витаминная страна»		1	Сообщения, рисунки, фотографии	05.03.2024	
26	Посадка лука.		1	Дневник наблюдений	12.03.2024	
27	Каждому овощу свое время.	1		Беседа, игра	19.03.2024	
28	Инсценирование сказки вершки и корешки	1		Ролевая игра	03.04.2024	
29	Конкурс «Овощной ресторан»	1		Конкурс «Кулинарной книги», игра	09.04.2024	
30	Изготовление книжки «Витаминная азбука»		1	Составление кроссвордов, конкурс загадок	16.04.2024	
31-32	Проект «Витаминная азбука»		2	Конкурс проектов, презентаций	23.04.2024 07.05.2024	
33-34	Творческий отчет «Реклама овощей».		2	Конкурс рисунков, викторина, игры	14.05.2024 21.05.2024	
	Итого	18 ч	16 ч			
		34 ч				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- 1.Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2015.
- 2.Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2016.
- 3.Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2015.
- 4.Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 2015,200с
- 5.Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 2015,185с
- 6.Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,2015,190с
- 7.Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2015, 350с
- 8.Справочник по детскому диетике. М.2015., 340 с.
- 9.Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2016.400с

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РДШ <https://xn--d1axz.xn--plai/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Учебное оборудование:

Демонстрационные наглядные пособия

Интерактивная доска SMART, персональный компьютер. Мультимедийный проектор

Система материалов для оценки планируемых результатов освоения кружка «Здоровое питание»

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы кружка происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы кружка зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, экскурсии, творческие конкурсы, рисунки, коллажи, ролевые игры, тесты, исследования, проекты, фотоконкурсы, мини- сочинения.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы кружка будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Темы проектов

2 класс
«Витаминная азбука»