

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №4»
г.Кирова Калужской области**

Принято
на педагогическом совете
МКОУ «ООШ №4»

Утверждаю
Директор МКОУ «ООШ № 4»
Н.Н.Новикова _____
Приказ № 66 от 31.08.23.

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»
для 1-4 классов**

Составитель:
Зарубецкая Светлана Семёновна
учитель начальных классов

2023-2024 уч. год
г. Киров

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1-4 классов составлена с учетом требований Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов в МКОУ «Основная общеобразовательная школа №4», на основе учебно – методического комплекта программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева, Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2012г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации/.

Для реализации программы используется УМК: рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой, М., Просвещение, 2012г.

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.

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.

Планируемые результаты

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
- 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

Содержание программы курса «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой кружка. Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

2-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Рольевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Рольевые игры

5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадах. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадах, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

3-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные	Беседа «Роль молока в	Игра -исследование «Это

продукты	питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		

4-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль «Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина «В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях. « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме « _____ » Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		

Календарно-тематическое планирование курса
«Разговор о правильном питании»
1-й класс

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата по плану	Дата фактически
1	Вводное занятие	1		
2	Экскурсия в столовую	1		
3	Питание в семье	1		
4	Оформление плаката любимые продукты и блюда	1		
5	Полезные продукты	1		
6	Экскурсия в магазин.	1		
7	Оформление дневника.	1		
8	Практическая работа.	1		
9	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».	1		
10	Правила питания.	1		
11	Гигиена питания.	1		
12	Работа с дневником правильного питания.	1		
13	Практическое занятие «Законы питания».	1		
14	Оформление плаката правильного питания.	1		
15	Удивительное превращение пирожка.	1		
16	Режим питания школьника.	1		
17	Практическая работа «Удивительное превращение пирожка».	1		
18	Тестирование по теме «Режим питания».	1		
19	Из чего варят кашу.	1		
20	Разнообразие каш для завтрака.	1		
21	Составление меню для завтрака.	1		
22	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»	1		
23	«Плох обед, если хлеба нет»	1		
24	Экскурсия в булочную.	1		
25	Составление меню обеда.	1		
26	Практическая работа «Советы Хозяюшки».	1		
27	Секреты обеда.	1		
28	Брейн-Ринг	1		
29	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»	1		
30	Проведения «Праздника хлеба»	1		
31-32	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	2		
33	Подведение итогов.	1		

Календарно-тематическое планирование курса
«Разговор о правильном питании»
2-й класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	фактически
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1		
2	Путешествие по улице правильного питания.	1		
3	Время есть булочки.	1		
4	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1		
5	Конкурс, викторина знатоки молока.	1		
6	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1		
7	Пора ужинать	1		
8	Практическая работа как приготовить бутерброды	1		
9	Составление меню для ужина.	1		
10	Значение витаминов в жизни человека.	1		
11	Практическая работа.	1		
12	Морепродукты.	1		
13	Морепродукты.	1		
14	«На вкус и цвет товарища нет»	1		
15	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1		
16	Как утолить жажду	1		
17	Игра «Посещение музея воды»	1		
18	Праздник чая	1		
19	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1		
20	Практическая работа «Меню спортсмена»	1		
21	Практическая работа «Мой день»	1		
22	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1		
23	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1		
24	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1		
25	Оформление плаката «Витаминная страна»	1		
26	Оформление плаката «Витаминная страна»	1		
27	Посадка лука.	1		
28	Каждому овощу свое время.	1		
29	Инсценирование сказки «Вершки и корешки»	1		
30	Конкурс «Овощной ресторан»	1		
31	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1		
32	Проект «Самый полезный продукт».	1		
33	Проект «Самый полезный продукт».	1		
34	Творческий отчет «Реклама овощей».	1		

**Календарно-тематическое планирование курса
«Разговор о правильном питании»
3-й год обучения**

№ п/п	Содержание занятий	Всего часов	Дата по плану	Дата фактически
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.	Оформление дневника здоровья	1		
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1		
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1		
9	Конкурс кулинаров	1		
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1		
11	Составление меню для спортсменов	1		
12	Оформление дневника «Мой день»	1		
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1		
14	Где и как готовят пищу	1		
15	Экскурсия в столовую.	1		
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1		
17	Как правильно накрыть стол.	1		
18	Игра накрываем стол	1		
19	Молоко и молочные продукты	1		
20	Заочная экскурсия на молокозавод	1		
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1		
22	Молочное меню	1		
23	Блюда из зерна	1		
24	Путь от зерна к батону	1		
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1		
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1		
27	Выпуск стенгазеты	1		
28	Праздник «Хлеб всему голова»	1		
29	Экскурсия на хлебкомбинат	1		
30-33	Оформление проекта «Хлеб - всему голова»	3		
34	Подведение итогов	1		

**Календарно-тематическое планирование курса
«Разговор о правильном питании»
4-й год обучения**

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата по плану	Дата фактически
1	Вводное занятие	1		
2	Какую пищу можно найти в лесу.	1		
3	Правила поведения в лесу	1		
4	Лекарственные растения	1		
5	Игра – приготовить из рыбы.	1		
6	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1		
7.	Эстафета поваров	1		
8	Конкурс половиц поговорок	1		
9	Дары моря.	1		
10	Экскурсия в магазин морепродуктов	1		
11.	Оформление плаката «Обитатели моря»	1		
12	Викторина «В гостях у Нептуна»	1		
13	Меню из морепродуктов	1		
14	Кулинарное путешествие по России.	1		
15.	Традиционные блюда нашего края	1		
16	Практическая работа по составлению меню	1		
17	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1		
18	Игра – проект «Кулинарный глобус»	1		
19	Праздник «Мы за чаем не скучаем»	1		
20	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1		
21	Составление недельного меню	1		
22	Конкурс кулинарных рецептов	1		
23	Конкурс «На необитаемом острове»	1		
24	Как правильно вести себя за столом	1		
25	Практическая работа	1		
26	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1		
27	Накрываем праздничный стол	1		
28-32	Проект «Любимый праздник в моей семье»	5		
33-34	Оформление проекта «Хлеб - всему голова»	2		