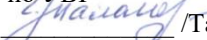


Приложение к ООП (НОО),
утверждено приказом № 50 от 31.08.2023г

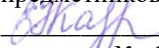
«Согласовано»

Заместитель директора
по УВР

 /Талагаева Г.В./

«31» августа 2023г.

Рассмотрено и одобрено на
заседании ШМО учителей-
предметников

 /Е.Н. Казакова/
протокол № 1 от 31.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
(Социальное направление)
Модуль 1: «Разговор о здоровье и правильном питании»
(1-2 классы)

Уровень образования: начальное общее образование.

Разработчики:

учитель: Хритошина Л.Н., высшая
квалификационная категория

учитель: Перепёлкина Е.И., высшая
квалификационная категория

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по модулю «Разговор о здоровье и правильном питании» составлена в соответствии с требованиями Программы «Разговор о правильном питании» часть 1 «Разговор о здоровье и правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН. Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации.

Программа «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя три содержательных модуля:

1 модуль: «Разговор о здоровье и 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 11-12 лет.

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов, плакаты, буклеты для родителей.

Программа внеурочной деятельности по модулю «Разговор о здоровье и правильном питании» предназначена для обучающихся 1 – 2 классов и рассчитана на 33 занятия, 1 занятие в неделю. Преподавание программы проводится во второй половине дня во внеурочное время. Программа представляет собой новую воспитательную технологию, которая способствует формированию у детей основ культурного и здорового образа жизни.

Цель программы:

- формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью;
- освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи программы:

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем,
- представления о национальной кухне как важном компоненте культуры народа;
- развитие представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются частью общей культуры личности;
- развитие творческих способностей, интереса к познавательной деятельности;
- способствовать развитию желания и умения детей работать в коллективе

Актуальность программы

В последнее время в обществе остро встает проблема снижения уровня показателей здоровья детей и подростков. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Научить человека быть здоровым с детства – вот что сейчас самое главное. Это достигается через организацию правильного питания.

В связи с этим особую роль приобретает начальное звено школьного обучения, где закладывается основа отношений человека с окружающим миром и начинает просыпаться интерес к своему организму. Младшим школьникам свойственна высокая активность в познании окружающего мира. Поэтому, имеется реальная возможность привлечь внимание ребёнка к укреплению и сохранению его здоровья. Сегодня рацион питания многих детей не соответствует рекомендациям специалистов: более 80% родителей указывает на то, что испытывает трудности

при организации питания в семье, а их дети предпочитают полезным продуктам и блюдам сладости. Это доказывает актуальность и значимость специального обучения школьников основам правильного питания.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- 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.

Предметные результаты:

- 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.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ЕЕ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Содержание внеурочной деятельности	Формы организации	Виды деятельности и их характеристика
1.	Если хочешь быть здоров. <i>Знакомство с героями.</i>	Нарисовать человечка в образе продукта питания.	Объяснять пословицы, составлять рассказ по репродукциям.
2.	Самые полезные продукты. <i>Рациональное питание. Продукты ежедневного рациона, продукты,</i>	Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».	Оценивать результаты своей деятельности, отбирать полезные

	<i>используемые достаточно часто (редко). Биологически активные добавки (БАД). Йодирование пищи.</i>		продукты, выполнять задания творческого характера
3.	Удивительные превращения пирожка. <i>Регулярное питание. Режим питания. Блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина.</i>	Игра «Помоги Кубику или Бусинке».	Составлять режим питания, отбирать продукты к завтраку, обеду, ужину.
4.	Кто жить умеет по часам <i>Режим дня. Регулярное питание.</i>	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина».	Составлять режим дня, приводить комплекс утренней зарядки, зарядки для работы на компьютере.
5.	Вместе весело гулять <i>Прогулки на свежем воздухе, их значение.</i>	Игра «Весело, задорно отдыхай». Игра «Отдыхай-ка»	Приводить примеры подвижных игр, уметь играть, выполнять задания поискового характера.
6.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. <i>Завтрак, как обязательный компонент ежедневного меню. Различные варианты завтрака. Блюда на завтрак.</i>	Составление меню завтрака. Игры: «Пословицы запутались», чтение книги Н. Носова «Мишкина каша».	Анализировать авторские произведения, отбирать варианты завтрака, приводить примеры блюд для завтрака.
7.	Плох обед, если хлеба нет. <i>Обед, десерт. Смысл раздельного питания. Польза продукта (ежедневный рацион; продукты, используемые часто; продукты, присутствующие на столе изредка).</i>	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Разучивание песни «Зернышко», инсценировка песни. Пословицы о хлебе.	Проявлять заинтересованность в приобретении новых знаний, выступать с подготовленными сообщениями.
8.	Время есть булочки. <i>Полдник. О пользе молока и молочных продуктов.</i>	Д. Хармс «Очень-очень вкусный пирог»	Извлекать полезную информацию, понимать роль молока в рационе человека.
9.	Пора ужинать. <i>Ужин - обязательный компонент ежедневного питания. Варианты ужина. Выбор блюд в качестве ужина. Культура поведения за столом во время ужина.</i>	Игра «Объяснялки» (пословицы и поговорки про ужин). Игра «Что можно есть на ужин».	Выбирать продукты для ужина, составлять меню для ужина, оценивать свои достижения и недочеты.
10.	Веселые старты <i>Влияние подвижных игр на здоровье</i>	Спортивные и подвижные игры	Характеризовать роль скелета и мышц в жизнедеятельности человека
11.	На вкус и цвет товарищей нет. <i>О разнообразии вкусовых свойств различных продуктов питания. Распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.</i>	Презентация «Экзотические фрукты». Рассказ о соли и о сахаре.	Узнавать продукты на вкус, рассказывать о любимых продуктах, приводить примеры наиболее употребительных продуктов.
12.	Как утолить жажду. <i>Вода — важнейшая составная часть человеческого организма. Значение жидкости для организма человека,</i>	Беседа о чае «Чайная церемония».	Различать пресную и морскую воду, ценить воду, обсуждать источники загрязнения

	<i>ценности разнообразных напитков.</i>		воды.
13.	Что помогает быть сильным и ловким <i>Высококалорийные продукты питания. О связи рациона питания и образа жизни человека.</i>	Рассказ «Медовые соты». Игра «Сладкоежки».	Следить за осанкой, отличать высококалорийные продукты
14.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. <i>Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ. Разнообразии фруктов, ягод.</i>	Презентация «Фрукты», Игра «Овощи».	Различать овощи, фрукты, ягоды, устанавливать значение витаминных продуктов.
15.	Праздник здоровья <i>Законы здорового питания. Полезные блюда.</i>	Конкурс чтецов (стихи о фруктах и овощах).	Знать основные законы питания, приводить примеры правильного питания.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Тема раздела	Количество часов
Если хочешь быть здоров	1ч.
Самые полезные продукты	3ч.
Удивительные превращения пирожка	2ч.
Кто умеет жить по часам	2ч.
Вместе весело гулять	2ч.
Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	3ч.
Плох обед, если хлеба нет	2ч.
Время есть булочки	2ч.
Пора ужинать	2ч.
Веселые старты	2ч.
На вкус и цвет товарищей нет	3ч.
Как утолить жажду	2ч.
Что помогает быть сильным и ловким	3ч.
Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	3ч.
Праздник здоровья	1ч.
Итого	33ч.

5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема занятия	Дата	
		календ.	факт.
Если хочешь быть здоровым (1 ч.)			
1	Знакомство с героями.		
Самые полезные продукты (3 ч.)			
2	Беседа о полезных и вредных продуктах. «Карлсон в магазине»		
3	«О пользе продуктов замолвите слово». «Съедобное - несъедобное»		
4	«Самые полезные продукты»		
Удивительные превращения пирожка (2 ч.)			
5	Соблюдение режима питания		
6	Типовой режим питания школьников.		
Кто умеет жить по часам (2ч.)			

7	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»		
8	Почему необходимо правильно спать.		
Вместе весело гулять (2ч.)			
9	Игры наших родителей		
10	Совместное проведение семейных спортивных мероприятий.		
Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной (3 ч.)			
11	Завтрак. «Вот это каша – пища наша»		
12	Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша». Изготовление плакатов.		
13	Различные варианты завтрака		
Плох обед, если хлеба нет (2 ч.)			
14	Обед. «Соберём венок». Пословицы о хлебе.		
15	О хлебе. «Секреты обеда»		
Время есть булочки (2ч.)			
16	Полдник. «Молочные реки»		
17	«Это удивительное молоко». «Знатоки молока»		
Пора ужинать (2 ч.)			
18	Ужин. «Сколько ужинов бывает»		
19	«Что можно есть на ужин». «Как приготовить бутерброды»		
Веселые старты (2 ч.)			
20	Подвижные игры на свежем воздухе		
21	Веселые старты. Соревнования.		
На вкус и цвет товарищей нет (3 ч.)			
22	Разнообразное питание		
23	Определение вкуса продуктов		
24	Вкусовые качества продуктов		
Как утолить жажду (2 ч.)			
25	Вода и её значение в жизни человека.		
26	«Из чего готовят соки»		
Что помогает быть сильными ловким (3 ч.)			
27	Высококалорийные продукты для организма		
28	«Меню спортсмена»		
29	Мой день		
Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (3 ч.)			
30	Ягоды, фрукты. Их значение для организма		
31	Витамины на столе		
32	КВН «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты».		
Праздник здоровья (1 ч.)			
33	«Праздник урожая». Памятка «Что есть нужно и чего есть не надо»		

Список литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012 г.
2. Безруких М.М. И др. Разговор о здоровье и правильном питании: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013г.
3. Информационные материалы для родителей (буклеты), М.: Nestle, 2016г.
4. Комплект плакатов, М.: Nestle, 2016г.