
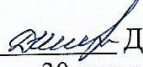



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ровеньская средняя общеобразовательная школа №2
Ровеньского района Белгородской области»

<p>«Рассмотрена» на заседании ШМО учителей уровня <u>начального общего образования</u> МБОУ «Ровеньская СОШ №2» Протокол № 1 от <u>30 августа</u> <u>2021г.</u>  /Степенко Г.Н. /</p>	<p>«Согласована» Заместитель директора МБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа №2»  Дегтярева И.В. 30 августа 2021 г.</p>	<p>«Утверждена» Приказ МБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа №2» от <u>30 августа 2021 г. №327</u> Волочаева М.В.</p> 
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Разговор о правильном питании»

Возраст обучающихся 6 -10 лет
Срок реализации 4 года

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана для учащихся 1-4 классов *в соответствии с* Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, *на основе* программы «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. – М. ОЛМА Медиа Групп 2009г.

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» спортивно -оздоровительного направления. Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительная особенность программы.

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:

Педагогическая целесообразность данной программы внеурочной деятельности заключена в воспитании здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является

выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлиńskiego: « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое – нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Практическая значимость данной программы заключается в содействии здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- ✚ формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- ✚ формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- ✚ освоение детьми практических навыков рационального питания;
- ✚ формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- ✚ информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- ✚ развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- ✚ развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Срок реализации

Данная программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» реализуется в группе младшего школьного возраста 6-10 лет четыре года и рассчитана на 28 часов.

Занятия проводятся 0,2 раз в неделю продолжительностью 1 академический час (7 часов в год).

Формы и режим занятий

Занятия по программе внеурочной деятельности младших школьников «Разговор о правильном питании» проводятся в форме имитационных игр, бесед, поведенческих тренингов и упражнений тренингового характера,

психологических игр, чтения и обсуждения художественных произведений, дискуссий.

Занятия проводятся во внеурочное время, в специально оборудованном помещении (комната релаксации).

Ожидаемые результаты

Основные требования к знаниям, умениям и системе ценностей учащихся к концу первого года обучения

Личностными результатами обучающихся:

- 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 поступит;

- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;

- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;

- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;

- умение формулировать собственное мнение и позицию;

- умение строить простейшие монологические высказывания;

- умение задавать вопросы;

- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Предметные:

- 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.

Основные требования к знаниям, умениям и системе ценностей учащихся к концу второго года обучения

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами обучающихся:

— 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— 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;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— 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

— 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.

Основные требования к знаниям, умениям и системе ценностей учащихся к концу третьего года обучения

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;

- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;

- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;

- способность к сотрудничеству и коммуникации;

- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;

- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Предметными результатами освоения программы являются:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;

- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

Основные требования к знаниям, умениям и системе ценностей учащихся к концу четвертого года обучения

Личностными результатами освоения программы являются:

- принятие установки на здоровый образ жизни;
- принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохрительного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- следования в поведении моральным нормам и этическим требованиям

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда;
- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания;
- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола;
- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Предметными результатами освоения программы являются:

- понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения;
- использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья;
- пользоваться простыми навыками самоконтроля самочувствия для сохранения здоровья, осознанно выполнять режим дня, правила рационального питания и личной гигиены.

Формы подведения итогов реализации программы

В качестве контроля, используются открытые занятия, наблюдение за детьми, мини - проекты, портфолио работ, выполненных в процессе реализации программы.

Учебно-тематический план

1 класс

№ пп	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Если хочешь быть здоров		0,5	0,5
2	Самые полезные продукты		0,5	0,5
3	Удивительные превращения пирожка		0,5	0,5
4	Кто жить умеет по часам. Вместе весело гулять.		0,5	0,5
5	Из чего варят кашу, и как кашу сделать вкусной		0,5	0,5
6	Плох обед, коли хлеба нет.		0,5	0,5
7	Полдник, время есть булочки		0,5	0,5

2 класс

№ пп	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Пора ужинать		0,5	0,5
2	Веселые старты.		0,5	0,5
3	На вкус и цвет товарищей нет.		0,5	0,5
4	Как утолить жажду.		0,5	0,5
5	Что помогает быть сильным и ловким.		0,5	0,5
6	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.		0,5	0,5
7	Праздник здоровья		0,5	0,5

3 класс

№ пп	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	«Давайте познакомимся».		0,5	0,5
2	«Из чего состоит наша пища».		0,5	0,5
3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке		0,5	0,5
4	Закаляйся, если хочешь быть здоров			
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом		0,5	0,5
6	Где и как готовят пищу		0,5	0,5
7	Блюда из зерна		0,5	0,5

4 класс

№ пп	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Молоко и молочные продукты		0,5	0,5
2	Что можно есть в походе		0,5	0,5
3	Вода и другие полезные напитки		0,5	0,5
4	Что можно приготовить из рыбы. Дары моря.		0,5	0,5
5	Кулинарное путешествие по России		0,5	0,5
6	Спортивное путешествие по России		0,5	0,5
7	Олимпиада здоровья		0,5	0,5

Содержанием программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

1 класс

Если хочешь быть здоров.

Урок - введение в новый материал. Учащиеся знакомятся с героями программы и получают представление о понятии «здоровый образ жизни»

Самые полезные продукты.

Урок-экскурсия. Сюжетно-ролевая игра. Дети распределяют роли, выбирают продукты, объясняют свой выбор.

Удивительное превращение пирожка

Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Дети вспоминают известные им правила питания, знакомятся с новыми, рисуют плакат с правилом и обыгрывают его

Твой режим питания

Урок-соревнование «Покажи правильно время на часах» Дети вспоминают известные им режимные моменты, связанные с питанием, знакомятся с понятием «режим питания». Командная игра с часами и карточками режимных моментов дня.

Из чего варят кашу. Как сделать кашу вкусной.

Предметный урок. Дети получают представление о роли завтрака в ежедневном режиме питания, роли каш, знакомятся с видами круп и названиями каш. Экскурсия в школьную столовую. Конкурс рисунков «Мой завтрак».

Плох обед, если хлеба нет

Получают представление об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре, вспоминают, чем питались сказочные герои, анализируют обед героев. Хлеб всему голова.

Полдник. Время есть булочки.

Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах. По группам придумывают меню полдника и обсуждают их. Беседа о работе комбинатов и их продукции. Дети самостоятельно придумывают пример изделия для полдника, дают им веселые названия.

2 класс

Пора ужинать.

Формируют представление об ужине как основном приеме пищи вечером, составе ужина, времени приема пищи вечером, представление о роли регулярного питания для здоровья, об основных требованиях к режиму питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания; знакомятся с видами овощей

На вкус и цвет товарищей нет.

Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице.

Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты

Познакомить с разнообразием фруктов, ягод, их полезными свойствами и значение для организма, познакомиться со значением витаминов и минеральных веществ. Викторина, игры «Отгадай по описанию» - описывают по картинке или предмету продукт, остальные угадывают, «Третий лишний» - выделяют лишний предмет, который не является ягодой, овощем или фруктом.

3 класс

Давайте знакомиться

Учащиеся знакомятся с новыми героями программы, формируют представления о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда, формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека, формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию

Из чего состоит наша пища

Знакомятся с содержанием жиров, белков и углеводов в разных продуктах Дети начинают вести дневник здоровья, занося в него полученные

измерением. Знакомятся с понятием «пищевая тарелка», анализируют состав пищевой тарелки в разном возрасте, составляют варианты пищевой тарелки для школьника.

Здоровье в порядке, спасибо зарядке

Получают представление о том, что зарядка необходима в любое время года, узнают о том, каким должен быть комплекс утренней зарядки. Выполняют задания по группам составить меню жаркого и холодного дня, оформляют его и доказывают свое решение.

Как правильно питаться, если заниматься спортом.

Решение логических заданий. Проведение спортивных конкурсов.

Где и как готовят пищу.

Экскурсия в школьную столовую. Наши помощники на кухне. Викторина «Как менялась кухонная утварь».

Блюда из зерна.

Сюжетная демонстрация: «Путешествие зернышка». Виртуальная экскурсия на хлебобулочный комбинат. Предметный урок «Лепим из соленого теста».

4 класс

Молоко и молочные продукты.

Экскурсия на молочный комбинат. Как молоко попало к нам на стол. Урок-разгадывание кроссворда. Выставка рисунков и поделок «Молочные продукты».

Что можно есть в походе.

Урок – игра «Съедобное- несъедобное». Урок-соревнование «Идем в поход». Повторяют знания о растениях леса, Собирают сумку-рюкзак, соревнуются по группам.

Вода и другие полезные напитки.

Познакомить с видами напитков, их вкусами, дать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения, основные гигиенические навыки, связанные с питанием, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;

Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря

Урок-соревнование «Ловись рыбка большая и маленькая». Беседа на тему «Морские обитатели». Знакомятся с морскими обитателями. Виртуальная экскурсия в океанариум.

Кулинарное путешествие по России

Знакомятся с особенностями кулинарных пристрастий народов России. Проект «Национальные блюда северных народов России» и «Национальные блюда южных народов России».

Описание учебно-методического и материально – технического обеспечения

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	
1	2	3
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.	Д	100%
Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с	Д	100%
Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с	Д	100%
Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с	Д	100%
Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с	Д	100%
Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с	Д	100%
Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.	Д	100%
Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с	Д	100%
4. Технические средства обучения (ТСО)		
Мультимедийный компьютер со звуковой картой	Д	100%
Мультимедиапроектор	Д	100%
Экран	Д	100%
Учебно-практическое оборудование		
Аудиторная доска с магнитной поверхностью, и приспособлений для крепления таблиц, репродукций	Д	100%
Стулья	К	100%
Парты	К	100%
Расходные материалы: – бумага – цветные фломастеры – цветные и белые мелки	К Д Д	100%

Интернет-ресурсы

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

