Администрация Великого Новгорода

 Комитет по образованию

 Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 15 имени С.П. Шпунякова»

**«Утверждаю»**

 **И.о директора МАОУ «СОШ № 15»**

**Ермакова А.Н.**

**Пр.№ 1 от «28» 08 2024 г.**

**Рабочаяпрограмма по внеурочной деятельности**

Наименование предмета: Разговоры о правильном питании

Класс: 1 -4

Учитель: Григорьева С.М,Митяева Е.Н.,Ковалева И.С, Пескишева Н.И

Срок реализации: 1 год

Учебный год: 2024 – 2025

Количество часов по учебному плану: 1 класс-33ч, 2 класс -34 часа,3 класс -34 часа, 4 класс-34 часа

Рабочую программу составил(а) \_ / Григорьева С.М,Митяева Е.Н.,Ковалева И.С, Пескишева Н.И /

# I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

 Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
3. Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
4. Плана по внеурочной деятельности СОШ № 15
5. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, СОШ № 15 по реализации ФГОС

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

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

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

* формирование и развитие представления детей 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 и подростками практических навыков рационального питания;
* формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
* информирование детей и подростков 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
* развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
* просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих **принципов:**

* доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
* наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
* научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
* демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
* актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
* деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

**Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

 Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

 Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

 Факультативный курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение минитренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

 Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

 В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

**Формы работы:**

* Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
* Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
* Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

**Методы:**

* Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
* Проблемный
* Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи.

Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).

* Объяснительно-иллюстративный.

# РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат 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;

умения:

 Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

 Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

 Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

**Формы контроля**

 Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ обучающихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

* оформление выставок работ обучающихся в классе, школе;
* оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

# ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

* Развитие познавательных интересов.
* Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
* Развитие самосознания младшего школьника как личности.
* Уважение к себе.
* 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

**ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

 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 предложенных 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

#  Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании» 1-й год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п  | Содержание занятия  | Всего часов  | Дата  |
| 1  | Если хочешь быть здоров  | 1  |  |
| 2  | Из чего состоит наша пища  | 1  |  |
| 3  | Полезные и вредные привычки  | 1  |  |
| 4  | Самые полезные продукты  | 1  |  |
| 5  | Как правильно есть(гигиена питания)  | 1  |  |
| 6  | Удивительное превращение пирожка  | 1  |  |
| 7  | Твой режим питания  | 1  |  |
| 8  | Из чего варят каши  | 1  |  |
| 9  | Как сделать кашу вкусной  | 1  |  |
| 10  | Плох обед, коли хлеба нет  | 1  |  |
| 11  | Хлеб всему голова  | 1  |  |
| 12  | Полдник  | 1  |  |
| 13  | Время есть булочки  | 1  |  |
| 14  | Пора ужинать  | 1  |  |
| 15  | Почему полезно есть рыбу  | 1  |  |
| 16  | Мясо и мясные блюда  | 1  |  |
| 17  | Где найти витамины зимой и весной  | 1  |  |
| 18  | Всякому овощу – свое время  | 1  |  |
| 19  | Как утолить жажду  | 1  |  |
| 20-21  | Что надо есть – если хочешь стать сильнее  | 2  |  |
| 22  | На вкус и цвет товарищей нет  | 1  |  |
| 23-24  | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты  | 2  |  |
| 25  | Каждому овощу – свое время  | 1  |  |
| 26-27  | Народные праздники, их меню  | 2  |  |
| 28  | Как правильно накрыть стол.  | 1  |  |
| 29  | Когда человек началь пользоваться вилкой и ножом  | 1  |  |
| 30  | Щи да каша – пища наша  | 1  |  |
| 31-  | Что готовили наши прабабушки.  | 1  |  |
| 32  | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»  | 1  |  |
| 33  | Праздник урожая  | 1  |  |

**Предполагаемые результаты 1-го года обучения.** Ученики должны знать:

* полезные продукты;
* правила этикета;
* роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

* соблюдать режим дня
* выполнять правила правильного питания;
* выбирать в рацион питания полезные продукты

 **Календарно-тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании» 2-й год обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п  | Содержание занятий.  | Всего часов  | Дата  |
| 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.  | Отгадай мелодию.  | 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, что бы 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.  | Посадка лука.  | 1  |  |
| 27.  | Каждому овощу свое время.  | 1  |  |
| 28.  | Инсценирование сказки вершки и корешки  | 1  |  |
| 29.  | Конкурс «Овощной ресторан»  | 1  |  |
| 30-31  | Изготовление книжки «Витаминная азбука»  | 2  |  |
| 32-33  | Проект  | 2  |  |
| 34  | Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».  | 1  |  |

# Календарно-тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании» 3-й год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п  | Содержание занятий  | Всего часов  | Дата  |
| 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  | 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  |  |
| 27-28  | Выпуск стенгазеты  | 2  |  |
| 29  | Праздник «Хлеб всему голова»  | 1  |  |
| 30  | Экскурсия на хлебокомбинат  | 1  |  |
| 31-33  | Оформление проекта « Хлеб- всему голова»  | 3  |  |
| 34  | Подведение итогов  | 1  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  |  Содержание занятия  | Всего часов  | Дата  |
| 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  |  |
| 26-27  | Изготовление книжки « Правила поведения за столом»  | 2  |  |
| 28.  | Накрываем праздничный стол  | 1  |  |
| 29-32  | Проект  | 4  |  |
| 33-34  | Подведение итогов  | 2  |  |

# III. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

**Оборудование и обеспечение программы**

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности: - компьютер, принтер, сканер, мультмедиапроектор;

- набор ЦОР по проектной технологии.

# IV СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/

Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с

Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с

Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с

Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.

Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

**Список литературы для детей.**

1.Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с

2 Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с 3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.

4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.