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.