

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №6 г.
Пятигорска
357500, г. Пятигорск, ул. Университетская, 6, тел. 33-00-16



Согласовано
Зам. директора по ВР
Т.В. Белоцерковская
« 31 » 03 2022г.

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Срок реализации: 4 года
Рассчитана: на детей школьного возраста 7-9 лет

Составила:
Поданова Мария Андреевна

г. Пятигорск, 2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. М.: Просвещение, 2014

Актуальность 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.

Цель: сформировать у детей основу 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 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.

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 мини-тренингов, 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 учащимися. 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.

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1-4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год проводимая в рамках классных часов. Всего: 135 ч.

Планируемые результаты освоения учебного курса

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 получают 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.

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

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание».

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.

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Предполагаемые результаты 3-го года обучения

Должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Предполагаемые результаты 4-го года обучения

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов;
- пищевую ценность различных продуктов.

Должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен;
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

**Календарно-тематическое планирование
1 класс**

№ п/п	Тема	Содержание занятий
1.	Если хочешь быть здоров.	Знакомство с героями программы.
2.	Из чего состоит наша пища.	Игра-обсуждение «Законы питания»
3.	Самые полезные продукты.	Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин» Игра «Разноцветные столы»
4.	Как правильно есть (гигиена питания).	Игра «Как угостить друзей» Игра «Пословицы запутались»
5.	Удивительные превращения пирожка.	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина» Доскажи пословицу о правильном питании
6.	Твой режим питания.	Обсуждение «Сказки о потерянном времени» И. Шварца Викторина «Печка в русских сказках» Игра «Поварята»
7.	Вместе весело гулять.	Игры «Пословицы запутались» «Играем в классики»
8.	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной.	Игра «Пословицы запутались» Игра «Знатоки» Игра «Сложные слова» Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»
9.	Плох обед, если хлеба нет.	Игра «Секреты обеда» Игра «Советы Хозяйки»
10.	Хлеб всему голова.	Венок из пословиц Песня «Зернышко»
11.	Полдник. Время есть булочки.	Конкурс-викторина «Знатоки молока» Задание «Подбери рифму» Игра «Кладовая народной мудрости»
12.	Пора ужинать.	Объясни пословицы Игра «Что можно есть на ужин»
13.	Весёлые старты.	«Хвост и голова» «Вышибалы»
14.	Почему полезно есть рыбу.	Игра «Лесенка с секретом» Игра «Вспомни сказку»
15.	Мясо и мясные блюда.	Игра «Приготовь блюдо» Игра «Отгадай загадку»
16.	«Где найти витамины весной?»	Русская сказка «Вершки и корешки» Игра «Вершки и корешки»
17.	«Как утолить жажду...».	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» Игра «Посещение музея воды» Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой» Игра «Праздник чая»
18.	Что помогает быть сильным и ловким.	Игра «Меню спортсмена»
19.	«Что надо есть, если хочешь стать сильнее».	Викторина «Витаминная радуга»
20.	«На вкус и цвет товарищей нет».	Практическая работа «Определи вкус продукта» Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?»
21.	«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты».	Игра «Овощи и фрукты»

22.	Праздник «Ягоды и фрукты — самые вкусные “жители” леса и сада».	Чтение стихотворений, викторина.
23.	Праздник «Капустник».	Чтение стихотворений, викторина.
24.	«Каждому овощу свое время».	Игра-эстафета «Собираем урожай»
25.	Конкурс «Овощной ресторан».	Игра «Угадай-ка»
26.	Праздник здоровья.	Подарки для друга Конкурс салатов, каш или бутербродов Конкурс «Собираем урожай» Конкурс «Курочки и петух» «Азбука правильного питания»
27	Организационно-деятельностная игра «Аукцион».	Первый — накопление первоначального «капитала», Второй этап — «Биржа» Третий этап — собственно «Аукцион»
28	Песенник «Приятного аппетита!».	Красные витаминные частушки Оранжевые витаминные частушки Желтые витаминные частушки «Огородная хороводная»
29	Народные праздники и их меню.	Песня «Зернышко»
30	Как правильно накрыть стол.	Игра «Доскажи словечко»
31	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	Игра «Правильно-неправильно»
32	Что готовили наши прабабушки.	Игра «Правильно-неправильно»
33	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».	Конкурс салатов, каш или бутербродов

2 класс

№ п/п	Тема	Содержание занятий
1.	Вводное занятие.	Повторение правил питания Ролевые 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». Ролевые 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 тетрадях. 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.	Время есть булочки.	Конкурсы, ролевые игры.
13.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	Практическая работа.
14.	Конкурс - викторина « Знатоки молока».	Конкурсы, ролевые игры.
15.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	Практическая работа.
16.	«Как приготовить бутерброды».	Практическая работа.
17.	Морепродукты.	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры
18.	«Из чего приготовлен сок?».	Практическая работа.
19.	Как утолить жажду.	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры
20.	Игра «Посещение музея воды».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры
21.	Праздник чая.	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры
22.	«Меню спортсмена».	Практическая работа.
23.	«Мой день».	Практическая работа.
24.	«Изготовление витаминного салата»	Практическая работа.
25.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты».	Конкурс.
26.	Оформление плаката «Витаминная страна».	Практическая работа.
27.	Посадка лука.	Практическая работа.
28.	«Вершки и корешки».	Инсценирование сказки .
29.	Изготовление книжки «Витаминная азбука».	Практическая работа.
30.	Проект : «Наше питание».	Защита проектов.
31.	Проект : «Наше питание».	Защита проектов.
32.	Подведение итогов.	Творческий отчет «Реклама овощей».
33.	Подведение итогов.	Творческий отчет «Реклама овощей».
34.	Подведение итогов.	Конкурс салатов, каш или бутербродов

3 класс

№ п/п	Тема	Содержание занятий
1.	Введение.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания. Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»
2.	Путешествие по улице «правильного	Знакомство с вариантами полдника. Игра,

	питания».	викторина.
3.	Из чего состоит наша пища.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ. Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
4.	«Меню сказочных героев».	Практическая работа. Игра, викторина.
5.	Что нужно есть в разное время года.	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни. Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
6.	Оформление дневника здоровья.	Практическая работа. Игра, викторина.
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.	Практическая работа.
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи».	Игра, викторина.
9.	Конкурс кулинаров.	Игра, викторина.
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Оформление дневника здоровья.
11.	Составление меню для спортсменов.	Практическая работа.
12.	Оформление дневника «Мой день».	Оформление дневника «Мой день».
13.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».	Игра, викторина.
14.	Где и как готовят пищу.	Беседа « Где и как готовят пищу.
15.	Экскурсия в столовую.	Устройство кухни. Правила гигиены.
16.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	Игра, викторина.
17.	Как правильно накрыть стол.	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
18.	Игра накрываем стол.	Игра, викторина.
19.	Молоко и молочные продукты.	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.
20.	Экскурсия на молокозавод.	Игра «Молочное меню».
21.	Игра-исследование «Это удивительное молоко».	Викторина.
22.	Молочное меню.	Практическая работа.
23.	Блюда из зерна.	Полезность продуктов , получаемых из зерна.
24.	Путь от зерна к батону.	Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна
25.	Конкурс «Венок из пословиц».	Игра, викторина.
26.	Игра – конкурс «Хлебопеки».	Игра, викторина.
27.	Выпуск стенгазеты.	Практическая работа.
28.	Праздник «Хлеб всему голова».	Игра, викторина.
29.	Экскурсия на хлебокомбинат.	Игра, викторина.
30.	Оформление проекта «Хлеб - всему голова».	Защита проектов.
31.	Оформление проекта « Хлеб - всему голова».	Защита проектов.
32.	Подведение итогов.	Практическая работа.
33.	Творческий отчет.	Игра, викторина.
34.	Творческий отчет.	Игра, викторина.

4 класс

№ п/п	Тема	Содержание занятий
1.	Вводное занятие.	Повторение правил питания.
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу»
3.	Правила поведения в лесу.	Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.
4.	Лекарственные растения.	Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»
5.	Игра – приготовить из рыбы.	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.
6.	Конкурс рисунков «В подводном царстве».	Практическая работа. Выставка творческих работ.
7.	Эстафета поваров.	Игра, викторина.
8.	Конкурс половиц поговорок.	Игра, викторина.
9.	Дары моря.	Беседа о морепродуктах. Знакомство с обитателями моря.
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»
11.	Оформление плаката «Обитатели моря».	Практическая работа.
12.	Викторина «В гостях у Нептуна».	Игра, викторина.
13.	Меню из морепродуктов.	Блюда из морепродуктов.
14.	Кулинарное путешествие по России.	Игра, викторина.
15.	Традиционные блюда нашего края.	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа. Работа в тетрадях .
16.	Практическая работа по составлению меню.	Работа в тетрадях « Моё недельное меню».
17.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут».	Практическая работа. Выставка творческих работ.
18.	Игра – проект « Кулинарный глобус».	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен».
19.	Праздник « Мы за чаем не скучаем».	Практическая работа «Определи вкус продукта»
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?»
21.	Составление недельного меню.	Практическая работа.
22.	Конкурс кулинарных рецептов.	Практическая работа.
23.	Конкурс «На необитаемом острове».	Игра, викторина.
24.	Как правильно вести себя за столом.	Конкурсы, ролевые игры.
25.	Изготовление книжки « Правила поведения за столом».	Практическая работа. Выставка творческих работ.
26.	Изготовление книжки « Правила поведения за столом».	Практическая работа. Выставка творческих работ.
27.	Накрываем праздничный стол.	Эстафета поваров.
28.	Накрываем праздничный стол.	Эстафета поваров.
29.	Проекты по изученным темам.	Практическая работа. Защита проектов.
30.	Проекты по изученным темам.	Практическая работа. Защита проектов.
31.	Творческий отчет.	Практическая работа. Выставка творческих работ.

32	Викторина по изученным темам.	Игра, викторина.
33	Викторина по изученным темам.	Игра, викторина.
34	Подведение итогов.	Оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание».

Материалы для работы с родителями

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Сталкиваетесь ли вы с трудностями в организации питания?

- плохо ест
- не завтракает
- поздно ужинает
- не ест супы
- не ест (не любит) каши
- не любит овощи
- отказывается от завтраков
- отказывается от обедов

2. Какие блюда ребенок ест (предпочитает) больше всего?

3. Сколько раз в день ест ребенок?

4. Любит ли ребенок рыбу?

5. Любит ли ребенок молоко и молочные продукты?

6. Как часто пьет сладкие газированные напитки?