

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 24»
Петропавловск – Камчатского городского округа

Согласовано

Зам.директора по ВР

_____ Г.Г.К. Пашаева

«30» августа 2023 г.

Утверждаю

Директор МАОУ «Средняя школа № 24»

_____ Н.Е. Бондаренко

«30» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Разговор о правильном питании»**

Составитель: Бегенова А.Б.,
учитель начальных классов
высшей квалификационной
категории

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева "Разговор о правильном питании"- М.: ОЛМА Медия Групп,2013г.

Для реализации программы используется учебно-методический комплект:

1. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г., Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании: Рабочая тетрадь/ М: Nestle.2018
2. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании/ Методическое пособие. – М: Nestle. 2018

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности обучающихся в 1-4 классах, направлена на оздоровление обучающихся и приобщение их к правильному образу жизни, обеспечивает социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Конвенции о правах ребенка сказано, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. Здоровье детей – это здоровье нашей нации. Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье.

Цель и задачи программы

Цель: формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента - культуры питания.

Задачи:

развивающие:

- популяризация знаний о здоровом и правильном питании ;
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- 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;
- осознание здоровья как главной человеческой ценности и важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- выработка потребностей в соблюдении санитарно-гигиенических норм;
- воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни через коллективную, групповую работу

Общая характеристика курса.

Курс рассчитан на четыре года обучения в начальной школе при одном занятии в неделю.

Деятельностный подход – основной способ получения знаний.

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 воспитанника в социуме);
- актуализации знаний и умений (ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы внеурочной деятельности (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Программа предусматривает использование следующих форм проведения занятий:

- *рассматривание рисунков, фотографий;*
- *свободное и тематическое рисование;*
- *моделирование и анализ ситуаций;*
- *игры конкурсы, викторины;*
- *беседа;*
- *иллюстрирование;*
- *кулинарная мастерская;*
- *инсценирование интересных стихов и сказок о продуктах;*
- *работа в малых группах;*
- *экскурсия на кухню школьной столовой;*
- *наглядная демонстрация с помощью презентаций;*

Основные принципы программы

- **возрастная адекватность** - используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- **научная обоснованность** - содержание УМК базируется на данных исследований в области возрастной физиологии, гигиены питания. педагогики;

- практическая целесообразность - содержание УМК отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации - учащимся предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться;
- модульность структуры - УМК может быть реализован на базе традиционных образовательных областей, в факультативной работе, во внеклассной работе;
- вовлеченность родителей в реализацию программы

Предметными результатами освоения программы являются:

Полученные знания позволяют детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; дети смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; дети могут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

В познавательной сфере:

- обучение навыкам выбирать качественные и полезные продукты и умение оценивать предоставленную о продукте информацию
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности: Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и

произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Критерии оценивания

- Активное, деятельное отношение ребёнка к окружающей действительности.
- Гибкость мышления, умение видеть ситуацию или задачу с разных позиций, в разном контексте и содержании.
- Умение работать в команде, полностью отвечая за качество процесса и результат своей собственной деятельности.
- Исполнительские способности.
- Умение пользоваться понятиями и терминами: режим дня, оздоровительная гимнастика, "режим питания", "усвоение пищи", "калорийность продукта", "белки", "жиры", "углеводы", "минеральные вещества и витамины".
- Владение правилами поведения за столом.

Описание места программы

На занятия внеурочной деятельности по программе «Разговор о здоровье и правильном питании» в 1-2 классах отводится 67 внеурочных часов (1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 часа по 1 часу в неделю).

Учебно-методическая литература:

1. Климович Ю.П. « Учимся правильно питаться». Пособие для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании». Волгоград. Учитель-2020 г.
2. Методическое пособие «Разговор о правильном питании». Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Олма - Пресс 2022 г.

Содержание программы.

2 класс

№	Тема занятия	Содержание и форма занятия	Кол-во часов	Сроки проведения.	
				по плану	фактически
1	Вводная беседа	Давайте познакомимся. Знакомство с тетрадью, программой.	1	04.09	
2	Если хочешь быть здоров.	Рисунки на тему «здоровый образ жизни».	1	08.09	
3	Если хочешь быть здоров.	Беседа о здоровом образе жизни. Составление устного рассказа по рисункам тетради.	1	11.09	
4	Самые полезные продукты.	Решение кроссвордов. Приклеивание наклеек. Беседа о пользе фруктов и овощей.	1	15.09	
5	Самые полезные продукты.	Игра «Собери в корзину полезные продукты», кроссворд.	1	18.09	
6	Полезные и вредные привычки.	Беседа по теме. Игра «Магазин», "Разноцветные столы»	1	22.09	
7	Удивительные превращения пирожка.	Правила поведения за столом и этикет приёма пищи.	1	25.09	
8	Правила приёма пищи.	Составление графика приёма пищи. .	1	29.09	
9	Гигиена .	Нарисовать плакат с правилами гигиены.. Отметка выполненных правил.	1	02.10	

10	Кто жить умеет по часам	Показ фотографий, демонстрация фильма о хлебобулочных изделиях. Игра «Часики»	1	06.10	
11	Кто жить умеет по часам.	Кто первым окажет время завтрака, обеда и ужина". Доскажи пословицу. Игра-обсуждение "Законы питания" по стихотворению К.Чуковского "Барабек"	1	09.10	
12	Кто жить умеет по часам.	Составление режима дня. Расставление номеров картинок в нужном порядке.	1	13.10	
13	Вместе весело гулять.	Беседа о пользе игр на свежем воздухе.	1	16.10	
14	Вместе весело гулять.	Составление кроссворда с названиями подвижных игр. Чтение стихов об играх.	1	23.10	
15 16	Из чего варят кашу и как сделать её вкусной.	Польза круп и злаков. Отгадывание загадок по теме. Приклеивание наклеек на продукты по своему усмотрению.	2	26.10 27.10	
17	Завтрак.	Исследование «Получение муки и крупы из зерна».	1	07.11 10.11	
18	Добавки для каш.	Сказки народов мира о питании. Путешествие по дороге «Хлебной». Игра. Практическая работа «Приготовление бутерброда». Традиционные русские блюда	1	13.11	
19	Плох обед, если хлеба нет!	О полезных веществах в составе хлеба. Беседа.	1	17.11	
20	Меню на обед.	Из каких блюд должен состоять обед. Составление своего меню на обед. Каждый составляет своё.	1	20.11	

21	Десерт.	Практическая работа. Рисование десерта.	1	24.11	
22-23	Время есть булочки.	Что мы называем выпечкой и полезна ли выпечка большими порциями?	2	27.11 01.12	
24	Ужин.	Правила приёма и рацион ужина.	1	04.12	
25	Ужин. Полезный ужин.	Составление под руководством учителя рацион для полезного ужина. Лёгкого ужина.	1	08.12	
26-27	Весёлые старты.	Беседа о пользе подвижных игр. Составление схемы-соответствия между видами спорта и снаряжениями для этого вида спорта.	2	11.12 15.12	
28	На вкус и цвет товарищей нет.	Беседа о полезных продуктах с разным вкусом и цветом.	1	18.12	
29	На вкус и цвет товарищей нет.	Урок-эксперимент «Вкус и запах». Составление таблицы вкусов.	1	22.12	
30-31	Как утолить жажду.	Норма приёма жидкости для организма человека. Норма чистой воды. напитки утоляющие жажду.	2	25.12 29.12	
32	Что помогает быть сильным и ловким.	Разгадывание кроссворда о видах спорта. Занятия спортом - основа здоровья. Беседа.	1	12.01	
33	Подведение итогов.	Составление дневника правильного питания на один день.	1	15.01	

34	Повторение правил питания.	1	19.01	
35	Экскурсия в школьную столовую.	1	22.01	
36	Что едят в моей семье. Беседа.	1	26.01	
37	Конкурс рисунков «Моё любимое блюдо».	1	29.01	
38	Литературные герои - обжоры и авторы этих произведений. Чтение стихов.	1	02.02	
39	Овощи, ягоды ,фрукт -витаминные продукты.	2	05.02 09.02	
40	Проведение праздника «Витаминная страна».	1	12.02.	
41	Праздник здоровья.	1	16.02	
42	Проект «Папа, мама, я -спортивная семья!»	1	19.02	
43	Подведение итогов.. Составление дневника правильного питания на один день.	1	26.02	
44 -45	Кухня Робинзона. Какую пищу можно найти в лесу.	2	01.03 04.03	
46	Названия и время основных приёмов пищи.	1	11.12	
47	Составление нового режима дня и внесение изменений в основной режим	1	11.03	
48-49	Из чего состоит наша пища. Количество белка в мя се и рыбе.	2	15.03 18.03	
50	Сколько жира в масле, колбасе и орехах?	1	22.03	

51-52	Какую пользу приносят организму человека капуста и яблоки.	2	01.04 05.04	
53	Составление таблицы витаминов в этих продуктах на скорость. Соревнования.	1	08.04	
54	Пищевая тарелка.	1	12.04	
55	Чем отличается питание людей разного возраста?	1	15.04	
56	Изготовление книжки-малышки «пищевая тарелка». Самостоятельная работа.	1	19.04	
57-58	Здоровье в порядке-спасибо зарядке! пословицы, поговорки. загадки на тему здорового образа жизни	2	22.04 26.04	
59	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1	29.04	
60	О пользе воздушных и солнечных ванн.	1	06.05	
61	урок-игра. Составление плакатов на тему «Закаливание»	1	13.05	
62-63	Правильное питание при занятиях спортом.	2	17.05 20.05	
64-65	Проект «Завтрак спортсмена в день соревнований»	2	23.05	
66-67	Где и как готовят пищу.	2	27.05	
68-72	Что должно быть у каждой хозяйки на кухне.	5	29.05	

	<p>Составление списка предметов командами в группах.</p> <p>Повторение по теме полезные продукты.</p> <p>Обобщение изученного за год.</p> <p>Мой дневник. Составление режима отдыха и занятий на лето. Подведение итогов года.</p>			
--	--	--	--	--