

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Чучковская средняя школа»

«Рассмотрено»

ШМО учителей начальных
классов
 /Новикова О. Н./
Протокол от 31.08.2023г. № 1

«Согласовано»

Заместитель директора по
методической работе
 /Фролова Н.Ф./

«Утверждено»

Директор
МОУ «Чучковская СШ»
 /Лексикова Т.Д./
Приказ от 30.08.2023 №174



Рабочая программа внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
(Модуль «Две недели в лагере здоровья»)

Направление: Социальное

Срок реализации программы: 1 год

Возраст детей: 9-10 лет

Общее количество часов по плану: 34 часа

Количество часов в неделю: 1 час

Форма обучения: очная

Уровень сложности: базовый

Составитель: Лазарь С.А., учитель начальных классов

р.п. Чучково
2023-2024 учебный год.

Пояснительная записка

Рабочая программа

составлена в соответствии со следующими нормативными документами.

№	Нормативный документ
1.	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" ст.2, п.9;
2.	Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;
3.	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
4.	Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;

Учебно-методическое обеспечение предмета

№	Авторы	Название	Год издания	Издательство
1	Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.	Две недели в лагере здоровья /Методическое пособие/	2021	Москва Nestle

Цель: 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 укреплении 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.

Особенности преподавания:

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.

Программа представляет собой новую воспитательную технологию, которая способствует формированию у детей основ культурного и здорового образа жизни. Это происходит ненавязчиво, естественно, в доступной, интересной, игровой форме. При изучении тем дети опираются на свой опыт и знания в бытовых сферах жизни. Это создаёт ситуацию успеха, положительный эмоциональный настрой детей, что очень важно при обучении и воспитании детей.

Программа имеет методическое оснащение: прекрасно оформленные рабочие тетради для детей "Разговор о правильном питании" и методическое пособие для учителя, комплект плакатов. В первом модуле "Разговор о правильном питании" каждая тема – это новое и увлекательное путешествие вместе с героями рабочей тетради.

В тетрадях собран дополнительный развивающий материал. Такие задания вызывают огромный интерес у детей. При их выполнении ребята много рисуют, раскрашивают, разгадывают кроссворды, выполняют увлекательные задания, которые способствуют развитию внимания, логического мышления, памяти, одновременно закрепляют новые знания. Особое внимание уделяется творческой и исследовательской работе обучающихся, которая поощряется яркими и забавными наклейками.

Практические занятия предполагают включение в работу родителей. Основная задача педагога – сделать родителей своими союзниками.

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей.

На родительском собрании, родители познакомились с данной программой. Благодаря этой программе многие мамы и папы смогли познакомиться с основами рационального питания как составной части здорового образа жизни.

Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то игровые методы должны быть основой организации работы по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра, игра-обсуждение, игра «Знатоки», а также многочисленные конкурсы и викторины.

Предполагается проведение мероприятий, направленных на достижение целей и задач данного проекта.

При реализации программы "Разговор о правильном питании» дети ещё раз могут убедиться, как важно заботиться о своем здоровье.

Постепенно у детей формируется представление о том, как можно сохранять и укреплять здоровье, соблюдая законы правильного, рационального питания.

Для реализации программы организуются различные виды занятий.

Программа состоит из трех содержательных модулей:

- «Разговор о здоровье и правильном питании»
- «Две недели в лагере здоровья»
- «Формула правильного питания»

В каждом модуле предполагается участие конкурсах на сайте www.prav-pit.ru УМК «Разговор о правильном питании» состоит из трёх рабочих тетрадей: первая рассчитана на 1- 2 класс, вторая «Две недели в лагере здоровья» —на 3-4 класс, и последняя —«Формула правильного питания» —на 5-6 класс.

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.

Планируемые образовательные результаты освоения курса

Личностные	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 режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.
Метапредметные	<u>Регулятивные УУД:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей; различать способ и результат действия.
	<u>Познавательные УУД:</u> осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий с использованием дополнительной литературы, СМИ, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), сведениями Интернета; осуществлять запись выборочной информации о себе и окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ; выражать речь в устной и письменной форме; проводить анализ, сравнение и классификацию тем или явлений, устанавливать причинно- следственные связи;

	<p>Коммуникативные УУД: использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи; допускать возможность существования у людей различных точек зрения и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии с ними; учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; задавать вопросы, необходимые для совместной работы с партнёрами.</p>
Предметные	<p>Ученик научится: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; 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; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; 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.</p>
	<p>Ученик получит возможность научиться: Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам Выделять существенные признаки предметов Сравнивать между собой предметы, явления Обобщать, делать несложные выводы Определять последовательность действий</p>

Содержание учебного курса

1. Вводное занятие «Давайте познакомимся!» - 2 занятия.

Задачи: *познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».*

1 занятие (Т/З) предполагается познакомить детей с новым учебником: с героями, условными обозначениями, темами занятий, вспомнить особенности нашего края.

2 занятие (П/З): «Вспоминаем то, что знаем» проводится в форме игрового путешествия по разным разделам первой части программы «Разговор о правильном питании». Ребята к уроку заранее готовят различные игры, которые они придумывают и изготавливают в группах. Эти игры направлены на повторение и закрепление знаний о правильном питании. На уроке школьники «путешествуют» по игровым станциям, проверяют свои знания в ходе игры.

2. «Из чего состоит наша пища» - 2 занятия

Задачи: *дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; сформировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.*

1 занятие (Т/З) - ребята заполняют «Дневник здоровья», из презентации узнают о составе пищи человека, знакомятся, какие продукты должны входить в суточный рацион школьника, участвуют в игре «Меню литературных героев», обсуждают в группах, какие питательные вещества входят в состав продуктов, которыми питались литературные герои.

2 занятие (П/З)-проводится коллективное исследование на тему: «Домашний завтрак и школьный обед». Выбираются несколько меню домашнего завтрака учеников класса, дети дают экспертную оценку содержания в завтраке необходимых питательных веществ. Затем на рассмотрение берутся несколько меню обедов в школе, ребята анализируют их с точки зрения соответствия изученным требованиям к суточному рациону школьников. Коллективно делается вывод о рациональности питания дома и в школе. Ученики вносят свои предложения по дополнению ежедневного меню необходимыми продуктами.

3. «Что нужно есть в разное время года» - 2 занятия.

Задачи: *формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.*

1 занятие (Т/З и П/З)- из презентации учащиеся узнают, что нужно есть в разное время года. Ребята отправляются в воображаемое путешествие и исследуют, что употребляют в пищу разные народы. Затем учащиеся делятся на группы по 5 человек для составления меню. Каждая группа получает листок для меню летнего или зимнего дня. После окончания работы представители команд рассказывают о своей работе, обосновывают выбор блюд. В конце урока проводится игра «Пословицы-перевёртыши», которая является подготовительным этапом к следующему занятию.

2 занятие(П/З)- проводится исследовательская работа учащихся по группам на тему: «Русская народная мудрость о правильном питании». Каждая группа работает с различными литературными источниками в поисках пословиц, затем коллективно обсуждается их смысловое значение. В заключении ребята оформляют книжку-самоделку «Пословицы о правильном питании».

4.«Как правильно питаться, если занимаешься спортом» - 3 занятия.

Задачи: *формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.*

1 занятие (Т/З)-с помощью презентации школьники знакомятся с особенностями питания юных спортсменов, с правилами здоровья, начинают вести дневник «Мой день», для оценки ежедневной физической активности, включаются в игру «Меню богатыря», благодаря которой закрепляют знания по теме урока.

2 занятие(П/З)- ученики работают в мини-группах и составляют меню спортсмена. Группы могут формироваться по интересам к какому-либо виду спорта, или по роду занятий учащихся, или просто произвольно. Члены группы распределяют между собой роли: ведущий, составители, оформители, докладчик. По окончании работы ребенок-«докладчик» рассказывает о проделанной работе, отстаивает выбор рациона питания, доказывая его положительные стороны.

3 занятие (П/З) -Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья. Участвуют семейные команды, которым предлагаются спортивные задания и вопросы викторины, связанные с правильным питанием. После соревнований все приглашаются за «Спортивный стол».

5.«Где и как готовят пищу»- 2занятия.

Задачи: *дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.*

1 занятие (Т/З)- дети знакомятся с правилами безопасности на кухне во время приготовления пищи, организуется экскурсия в школьную столовую. Дети знакомятся с кухонным оборудованием, с некоторыми секретами технологии приготовления пищи. Потом идёт работа в группах «Интервью на кухне». Учащиеся задают вопросы работникам столовой о том, какие профессии нужны, чтобы обеспечить правильное питание школьников, какие правила гигиены нужно соблюдать при работе в столовой, как приготовить такое большое количество блюд для питания детей и т.д.

2 занятие (П/З)- используется презентация, составленная учащимися, родителями и учителем по материалам экскурсии. Затем проводится исследовательская работа учащихся (коллективная) «От костра до микроволновки». При помощи различных источников информации (энциклопедий, художественных книг, справочников, ИНТЕРНЕТ) ребята изучают историю приготовления пищи человеком от первобытных времён до сегодняшнего дня, а также приспособления и современное оборудование для приготовления различных блюд.

6.«Как правильно накрыть стол» - 3 занятия.

Задачи: *расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола,*

соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

1 занятие (Т/З и (П/З)- из презентации и рассказа учителя ребята узнают, как правильно сервировать стол для ежедневного приема пищи, знакомятся с разнообразием столовой посуды и приборов, историей их появления в обществе. Потом проводится соревнование «Накрываем стол». Учащиеся класса делятся на три группы и сервируют столы: 1 группа – к завтраку, 2 группа – к обеду, 3 группа – к ужину. Родители им помогают и оценивают их работу по пятибалльной системе. В конце урока организуется практическое занятие «Украшаем стол», где учащиеся знакомятся с историей салфетки и с простейшими способами её складывания. Итогом занятия является весёлая игра «Чудо-сервировка», дети находят лишние предметы на столе во время обеда.

2 занятие(П/З)- проводится исследовательская работа учащихся (групповая) «Посуда в русских сказках». Ребята в группах вспоминают и анализируют русские сказки, в которых встречается упоминание о посуде или кухонном оборудовании. Результаты своих исследований ученики оформляют в форме рисунков к сказкам.

В классе оформляется «Сказочная галерея».

3 занятие (П/З)-Конкурс «Очумелые ручки». Изготовление салфетницы.

Дети заранее продумывают эскизы оформления подставок под салфетки. Работая в группах, они создают необычные салфетницы своими руками.

7. «Молоко и молочные продукты» - 3 занятия.

Задачи: *расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона; об ассортименте молочных продуктов и их свойствах.*

1 занятие (Т/З)- из презентации и рассказа учителя ребята узнают о разнообразии молочных продуктов, их пищевой ценности и значении для здоровья человека. Школьники знакомятся с национальными кисло-молочными напитками, их вкусовыми особенностями и лечебными свойствами.

2 занятие(Т/З)-организуется встреча учащихся с технологом молочного комбината, которая рассказывает о своей профессии, «секретах» приготовления молочных продуктах и т.п. Затем проводится дегустация молочных продуктов, обсуждение их вкусовых качеств. Дети задают интересующие их вопросы специалисту.

3 занятие (П/З)-Проектная работа «Пейте, дети, молоко – будете здоровы!» Цель: формирования представлений о значении молока и молочных продуктов.

8.«Блюда из зерна»-3 занятия.

Задачи: *расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.*

1 занятие (Т/З)- в презентацию к уроку включается материал предварительной групповой исследовательской работы учащихся «От зерна до каравая». Представитель каждой группы рассказывает о полученном в результате поиска материале. Таким образом, дети обмениваются информацией друг с другом и получают полную «картину» по данной теме.

2 занятие (Т/З)-Экскурсия на хлебозавод. Технолог производства рассказывает как хлеб на стол пришёл.

3 занятие (П/З)- Проектная работа «Виды хлебобулочных изделий». Ребята выполняют художественные работы из семян и зерен, дополняют их рецептами блюд, из выбранных для работы злаков, устраивают выставку во время перемен для учащихся начальной школы.

9.«Какую пищу можно найти в лесу» - 2 занятия.

Задачи: *расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; познакомить детей с флорой края, в которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.*

Уроки по теме проводятся в форме экскурсий или походов в лес, на природу с целью найти пригодные для пищи растения, ягоды, грибы. В поиске принимают участие родители учащихся. Затем все собираются вместе и рассказывают о своих находках, их полезных свойствах и вкусовых качествах.

1 занятие (Т/З и П/З): урок-путешествие «Полезные растения»

2 занятие (Т/З и П/З): урок-путешествие «Полезные грибы»

10.«Что и как можно приготовить из рыбы» - 2 занятия.

Задачи: *расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.*

1 занятие(Т/З) - из презентации дети узнают какая рыба водится в водоёмах Рязанской области.

2 занятие (П/З)- дети в мини-группах выполняют проектную работу «Книжка рецептов рыбных блюд». Затем в классе устраивается выставка книжек-самоделок.

11.«Дары моря» - 2 занятия.

Задачи: *расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.*

1 занятие (Т/З): Экскурсия в магазин. Детям в магазине демонстрируются различные виды морепродуктов, а также йодобогащенные продукты.

2 занятие (П/З): Викторина «В гостях у Нептуна». Викторину проводят «Нептун» и «Русалки» (родители). Содержание туров составляют вопросы о морепродуктах и правилах питания.

12.«Кулинарное путешествие по России» - 2 занятия.

Задачи: *формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.*

1 занятие (Т/З): Кулинарное путешествие по России Давным-давно. Презентация.

2 занятие (П/З)- организуется игра-проект «Кулинарный глобус». Класс делится на группы, в каждой группе есть помощник-консультант из родителей. На листочках записываются названия разных стран. Каждая команда вытягивает себе листок. Команда должна найти и подготовить информацию о кулинарных традициях в той или иной стране.

13.«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»- 2 занятия.

Задачи: *расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.*

1 занятие (Т/З)- проходит в форме выставки-конкурса «Овощной марафон», в которой участвуют команды учащихся и родители. Каждая группа заранее получила название овоща, который должен быть использован в приготовлении блюд. Участники оформляют столы разнообразными блюдами, готовят рассказ о них, представляют свой овощ с точки зрения вкусовых качеств и полезных свойств, обязательно один из участников демонстрирует его костюм.

2 занятие (П/З): Конкурс «На необитаемом острове». Детям предлагается разделиться на команды. Каждая команда – пассажиры корабля, который потерпел крушение. У каждой команды – свой набор «ущевших» продуктов.

14.«Как правильно вести себя за столом» - 2 занятия.

Задачи: *расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.*

1 занятие (Т/З): изучение теоретического материала по рабочей тетради, подготовка к проведению игры.

2 занятие (П/З): игра-соревнование «Мы вместе учим малышей». Данная форма работы наиболее продуктивна, потому что в игре участвуют дети и родители, во время подготовки ребята сами закрепляют правила поведения за столом, да ещё делятся своими знаниями с малышами в игровой занимательной форме.

15. «Итоговое повторение» - 2 занятия.

Тематическое планирование программы составлено с учётом объёма изучаемого материала, возрастных особенностей учащихся, их интеллектуальных и творческих возможностей и в соответствии с особенностями нашего региона. Данная программа состоит из **15 тем**, которые рассчитаны на **34 занятия**, включающие **практические (П/З) и теоретические (Т/З) занятия**.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Форма проведения		Кол-во занятий	Дата проведения	
		Т/З	П/З		План.	Факт.
1.	Вводное занятие «Давайте познакомимся!»	1	1	2		
2.	«Из чего состоит наша пицца»	1	1	2		
3.	«Что нужно есть в разное время года».	1	1	2		
4.	«Как правильно питаться, если занимаешься спортом».	1	2	3		
5.	«Где и как готовят пищу»	1	1	2		
6.	«Как правильно накрыть стол»	1	2	3		
7.	«Молоко и молочные продукты»	2	1	3		
8.	«Блюда из зерна»	2	1	3		
9.	«Какую пищу можно найти в лесу»	1	1	2		
10.	«Что и как можно приготовить из рыбы»	1	1	2		
11.	«Дары моря»	1	1	2		
12.	«Кулинарное путешествие по России»	1	1	2		
13.	«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	1	1	2		
14.	«Как правильно вести себя за столом»	1	1	2		
15.	Необычное путешествие. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1	1	2		
Общее количество занятий				34		

