

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Курганской области

**МОУО «Отдел образования Администрации Куртамышского
муниципального округа Курганской области»**

МКОУ "Нижневская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Педсовет №1 от "30" августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
"Нижневская СОШ"
Тюлюбаева О.М.



Приказ №152 от "30" августа
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Разговор о правильном питании»
(Интеллектуальной направленности)

Для обучающихся 2 кл.

Автор-составитель: Перевалова Людмила Леонидовна
учитель начальных классов

Нижнее 2023

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности
3. Содержание курса внеурочной деятельности
4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
5. Список литературы

2. Пояснительная записка

Программа курса «Разговор о правильном питании» рассчитана на учащихся 2 класса сроком реализации 1 год при 1 часовой недельной нагрузке.

Направленность курса - интеллектуальная.

Проблема спортивно-оздоровительного развития личности ребенка в условиях современного общества приобрела особое значение. Актуальность программы заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа направлена не только на удовлетворение познавательного интереса младших школьников, но и способствует нравственному воспитанию учащихся, становлению активной гражданской позиции школьников, окажет неоценимую услугу как учителю, так и детям, и родителям.

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

задачи:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Развивающие задачи (через проектную деятельность в том числе):

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

Адресат программы

Программа «Разговор о правильном питании» охватывает возрастной диапазон от 7 до 10 лет.

Срок реализации (освоения) программы

Продолжительность занятий - один час.

Периодичность занятий – 1 раз в неделю, во второй половине дня.

Занятия проводятся с сентября по октябрь.

Объем программы

Программа рассчитана на 1 год обучения – 8 часов.

3.1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» школьники получают 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. 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, 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, викторин. В том числе: - оформление выставок работ учащихся; - 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: ***самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.***

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
 - овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
 - готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
 - умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);

владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения

Метапредметные результаты

Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы: основы системы научных знаний, опыт «предметной» деятельности по получению, преобразованию, применению нового знания, предметные и метапредметные действия с учебным материалом.

Предметные результаты:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Первый уровень результатов «ученик научится»

- соблюдать гигиену питания;
- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

Второй и третий уровни результатов « ученик получит возможность научиться»

- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения школьников проходит через оценку уровня активности школьников при участии в эвристических беседах, при выполнении практических работ.

Предлагаемый курс позволяет организовать исследовательскую деятельность, способствующую воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности.

Оценочная деятельность сформированности универсальных учебных действий осуществляется на безотметочной основе. Освоение учащимися курса по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» проходит через средства контроля, который включает:

1. Текущий контроль, осуществляемый в процессе работы учащихся в группе, самостоятельного изучения теоретического материала, работы над задачей.
2. Контроль в форме презентаций, где оценивается качество выполненной работы. По результатам выполненной работы может быть выдан лист «За успехи».

3.2.Содержание курса внеурочной деятельности

Название раздела, количество часов		
Тема	К-во часов	Содержание
Вводное занятие	1	«Давайте познакомимся!» Инструктаж по охране труда на занятиях кружка. Планирование работы кружка. Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания.
«Из чего состоит наша пища»	1	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья» «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».
«Что нужно есть в разное время года» «Как правильно питаться, если	1	«Что нужно есть в разное время года».Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни. Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров. «Как правильно питаться, если занимаешься спортом» Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания. Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья»

занимаешься спортом»		
Где и как готовят пищу» «Как правильно накрыть стол»	1	«Где и как готовят пищу»Беседа « Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены. Экскурсия на кухню в школьной столовой . Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка» Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы. Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
Молоко и молочные продукты» «Блюда из зерна»	1	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов. Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина. Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна. Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
«Какую пищу можно найти в лесу» «Что и как можно приготовить из рыбы»	1	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод. Работа в тетрадах. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках» Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов. Работа в тетрадах .Эстафета поваров « Рыбное меню». Конкурс рисунков « В подводном царстве».Конкурс пословиц и поговорок»
«Дары моря» «Кулинарное путешествие по России»	1	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря. Работа в тетрадах. Викторина« В гостях у Нептуна» Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа. Работа в тетрадах Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» «Как правильно вести себя за столом»	1	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»Работа в тетрадах « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове» Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»Работа в тетрадах. Сюжетно – ролевые игры.
итога	8	

3.3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№	Наименование раздела и темы занятия	К-во часов	Содержание занятия	Форма организации деятельности	Виды деятельности учащихся на занятии по внеурочной деятельности
---	-------------------------------------	------------	--------------------	--------------------------------	--

1	Вводное занятие	1	«Давайте познакомимся!» Инструктаж по охране труда на занятиях кружка. Планирование работы кружка. Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания. Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»	Рассказ, беседа	Знать основы рационального питания.
2	«Из чего состоит наша пища»	1	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».	Рассказ, беседа, таблица	Знать основные группы питательных веществ. Уметь составлять меню.
3	«Что нужно есть в разное время года» «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»	1	«Что нужно есть в разное время года». Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни. Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров. «Как правильно питаться, если занимаешься спортом». Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания. Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья»	Рассказ, беседа, ролевая игра	Уметь составлять меню. Знать блюда национальной кухни.
4	«Где и как готовят пищу» «Как правильно накрыть стол»	1	«Где и как готовят пищу» Беседа « Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены. Экскурсия на кухню в школьной столовой .	Рассказ, беседа, экскурсия	Знать правила гигиены. Знакомство с устройством кухни.

			<p>Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка»</p> <p>Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы. Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».</p>		
5	«Молоко и молочные продукты» «Блюда из зерна»	1	<p>Беседа «Роль молока в питании детей».</p> <p>Ассортимент молочных продуктов.</p> <p>Игра -исследование «Это удивительное молоко».</p> <p>Игра «Молочное меню».</p> <p>Викторина.</p>	Рассказ, беседа, игра-исследование	Знать о роли молока в питании детей. Уметь составить молочное меню.
6	«Какую пищу можно найти в лесу» «Что и как можно приготовить из рыбы»	1	<p>Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу»</p> <p>Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод. Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика»</p> <p>Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»</p> <p>Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы»</p> <p>Важность употребления рыбных продуктов. Работа в тетрадях .Эстафета поваров « Рыбное меню». Конкурс рисунков « В подводном царстве».Конкурс пословиц и поговорок»</p>	Рассказ, беседа, игра-спектакль.	Знать правила сбора ягод и грибов. Правила поведения в лесу. Знать блюда из рыбы, пословицы и поговорки.
7	«Дары моря» «Кулинарное путешествие по России»	1	<p>Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря. Работа в тетрадях. Викторина« В гостях у Нептуна»</p> <p>Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа. Работа в тетрадях Конкурс –</p>	Рассказ, беседа, викторина	Знать блюда из морепродуктов. Знать традиции питания регионов.

			рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «кулинарный глобус»		
8	«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» «Как правильно вести себя за столом»	1	Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» Работа в тетрадях «Моё недельное меню» Конкурс «На необитаемом острове» Беседа «Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве» Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.	Рассказ, беседа, сюжетно-ролевая игра.	Уметь составлять меню на неделю. Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве» уметь правильно вести себя за столом.
	Итого	8			

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ ИСТОЧНИКОВ

Список литературы для педагога:

Основная

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.

Дополнительная

- 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

Интернет-ресурсы для педагога:

Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>

Список литературы для детей:

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г

