Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
основная общеобразовательная школа с. Покровка
муниципального района Нефтегорский Самарской области

«Рассмотрено» на педагогическом совете ГБОУ ООШ с. Покровка протокол № 1 от 29.08.2022г.	**«Проверено»** Завучем по УР ГБОУ ООШ с.Покровка _____ /Уколовой О.А./ 29.08.2022 г.	**«Утверждено»** Приказом директора ГБОУ ООШ с.Покровка от 29.08.2022 г. № 85-ОД _____/Кавтасьева Т.В./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

тренинги, консультации

«Разговор о правильном питании»

для 1 - 2 классов

(спортивно-оздоровительная деятельность)

C=RU, O=ГБОУ ООШ с.Покровка, CN=Кавтасьева Т.В., E=pokrov_sch@samara.edu.ru
00e246c3bf9e07386c
2022.11.09 17:30:52+04'00'

Покровка, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1.Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО);
3.Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ СОШ с. Утевка;
4.Программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева - М.: ОЛМА Медиа Групп, «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева - М.: ОЛМА Медиа Групп).

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» направлена на развитие оздоровительных способностей обучающихся. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. За последние годы школа очень изменилась. И новое современное оборудование, и новые технологии и многое другое. Это облегчает труд педагога и делает обучение детей интересным и доступным. Но ничто не заменит общение педагога с детьми. Учитель постоянно ведѐт с ребятами разговор о школе, в которую бы они ходили с радостью. Дети мечтают о радостной школе, а мы мечтаем, чтобы дети были, прежде всего, здоровы. "Здоровье - это вершина, которую должен каждый покорить сам" - так гласит восточная мудрость.
Задача педагогов - научить детей покорять эту вершину.

Поэтому главной задачей по укреплению здоровья детей в школе являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Особенно важно уметь правильно организовывать свое питание. Кроме того, человек, умеющий правильно, с пользой есть, всегда привлекателен, однако следует подчеркнуть, что эти навыки легче всего и надежнее формируются в детстве.

Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи организма и правильного разнообразного питания.

Данная рабочая программа может быть реализована как для детей, обучающихся по общеобразовательной программе, так и для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Получение образования детьми особой категории является необходимым условием их успешной социализации, обеспечения полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности. Для обучающихся с ОВЗ программа реализуется с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Цель программы:

· формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни

· сформировать у обучающихся здоровье развивающую компетентность: необходимость сохранять и развивать свое здоровье, важность культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

· формирование у детей представления о необходимости заботы о своѐм здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи программы:

· расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;

· формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа;

· 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 историях и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Общая характеристика программы

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии

Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование.

Данная рабочая программа носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Содержание программы, а также используемые формы и методы еѐ реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребѐнка – самостоятельную или в коллективе. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Актуальность и преимущество программы состоит в том что, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья, как главной человеческой ценности. Правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье и жизнь человека. При реализации программы используется работа в группах, участие в практических занятиях.

Место курса в учебном плане

Программа изучается со 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс – 33 часа, 2 класс - 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа.

Результаты освоения программы

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 своѐ 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 интернет, 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.

Содержание программы

Программа состоит из 2-х частей и рассчитана на учащихся от 6 до 11 лет: 1-2 классы – «Разговор о правильном питании» 3-4 классы – «Секреты здорового питания»

1. «Разговор о правильном питании» для младших школьников 6-8 лет включает следующие темы: « Самые полезные продукты», «Что надо есть, если хочешь стать сильнее», «Где найти витамины зимой», «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты», «Как правильно есть», «Удивительные превращения пирожка», «Плох обед, если хлеба нет», «На вкус и цвет товарищей нет», «Если хочется пить», «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной». Эти темы могут быть использованы на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира. Возложить ответственность на классных руководителей проводить беседы о здоровом и правильном питании.

2.«Секреты здорового питания »- для школьников 9-11 лет включает следующие темы: «Из чего состоит наша пища», «Что нужно есть в разное время года», «Как правильно питаться, если занимаешься спортом», «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен», «Как правильно накрыть стол», «Как правильно вести себя за столом», «Что и как приготовить из рыбы», «Дары моря», «Кулинарное путешествие по России», «Где и как готовят пищу», «Какаю пищу можно найти в лесу». Темы второй части могут использоваться на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира, ОБЖ, а также на уроках обслуживающего труда.

Программа включает в себя не только вопросы соблюдения режима питания, но и культуры поведения за столом, навыкам сервировки стола, с особенностями правил приготовления пищи. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями. Все занятия составлены, с учѐтом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, деловых игр.

Беседы включают вопросы культуры и гигиены питания, общих сведений о питании и приготовлении здоровой пищи, истории русской кухни, витаминах на грядках и в саду.

Планируемые образовательные результаты программы позволяют:

- увеличить число детей, охваченных организованным досугом.

- сформировать у детей сознательное отношение к своему здоровью.
- освоить навыки правильного питания.
- формировать у детей чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
- научиться ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности, корректировать несоответствия.
- пользоваться знаниями и навыками, связанные с этикетом в области питания.
- устанавливать контакты с другими людьми.

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определѐнных результатов.

Виды деятельности:

1) игровая деятельность;
2) познавательная деятельность;
3) проблемно-ценностное общение;
4) художественное творчество;

Формы организации:

Экскурсия;
занятие-игра;
творческое задание;
учебный диалог;
мини-проект;
круглые столы;
свободное и тематическое рисование;
проекты;
беседы, рассказы;
дискуссии;
просмотры видео и кинофильмов;
работа с учебными пособиями, работа с источниками;
изучение информации;
викторины, олимпиады, конкурсы;
коллективные творческие дела;
выставки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1класс

№	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Формы деятельности
1	**Если хочешь быть здоровым (1 ч.)**	1	0,8	0,2	Знакомство с героями. Сюжетно – ролевая игра; игра – соревнование , тест.
2	Беседа о полезных и вредных продуктах.	1	0,8	0,2	Беседа. Игра«Карлсон в магазине»
3	«О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное»	1	0,8	0,2	Рисование на тему «Съедобное несъедобное» Изготовление плакатов.
4	Тест «Самые полезные продукты»	1	0	1	Тест
5	«Рациональное питание»	1	0,9	0,1	Сюжетно – ролевая игра; игра – соревнование
6	«На бабушкином дворе»	1	0,8	0,2	Соревнование; игра, демонстрация.
7	«Гигиена питания»	1	0,9	0,1	Соревнование; игра,
8	«Законы питания». К.И.Чуковский «Барабек»	1	0,8	0,2	Игра, рассказ по картинкам.
9	Соблюдение режима питания	1	0,5	0,5	Игра «Знатоки»; викторина.
10	Типовой режим питания школьников.	1	0,8	0,2	Игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.
11	Завтрак. «Вот это каша – пища наша»	1	0,9	0,1	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо»,
12	Правила приготовления каши.	1	0,5	0,5	Чтение рассказа Н.Н.Носов «Мишкина каша».
13	Обед. «Соберѐм венок»	1	0,8	0,2	Игра «Мой день».
14	Пословицы о хлебе.	1	0,9	0,1	Конкурс пословиц, игра «Отгадай название» ,
15	О хлебе. «Секреты обеда»	1	0,9	0,1	Соревнование. Игры.
16	Полдник. «Молочные реки»	1	0,8	0,2	Игра
17	«Это удивительное молоко».	1	0	1	Игра «Знатоки молока»
18	Ужин. «Сколько ужинов бывает»	1	0,8	0,2	Рассказ по картинкам.
19	«Что можно есть на ужин». «Как приготовить бутерброды»	1	0,8	0,2	Рассказ по картинкам.
20	Витамины. Значением витаминов и минеральных	1	0,8	0,2	Организационно – деятельностная игра

	веществ в жизни человек.				
21	«Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму.	1	0	1	Игра «Запасы витаминов на зиму»
22	Вода и еѐ значение в жизни человека.	1	0,8	0,2	Рассказ по картинкам.
23	«Из чего готовят соки»	1	0	1	Игра, демонстрация
24	Высококалорийные продукты для организма	1	0,8	0,2	Игры.
25	«Меню спортсмена»	1	0,9	0,1	Игры.
26	Разнообразное питание	1	0,8	0,2	Рассказ по картинкам.
27	Определение вкуса продуктов	1	0,9	0,1	Игра «Определение вкуса продуктов»
28	Ягоды, фрукты. Их значение для организма	1	0,9	0,1	Рассказ по картинкам.
29	Витамины на столе	1	0,8	0,2	Игра, демонстрация
30	КВН «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты»	1	0,9	0,1	КВН
31	Польза овощей.	1	0,8	0,2	Русская сказка «Вершки и корешки»
32	Собираем урожай.	1	0,9	0,1	Игра- соревнование «Вершки и корешки»
33	Итоговое занятие: изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо»	1	0	1	Памятка «Что есть нужно и чего есть не надо»
	ИТОГО:	**33**	**22**	**11**	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2класс

№	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Формы деятельности
1	Самые полезные продукты.	1	0,8	0,2	Сюжетно – ролевая игра; игра – соревнование , тест.
2	Как правильно есть.	1	0,8	0,2	Игра–обсуждение, игра–инсценировка, моделирование ситуации
3	Плох обед, если хлеба нет.	1	0,8	0,2	Соревнование; игра, демонстрация, тест.
4	Праздник хлеба.	1	0	1	Инсценирование сказки «Колосок», сюжетно – ролевая игра «За обедом».
5	Что нужно есть, занимающимся спортом.	1	0,9	0,1	Сюжетно – ролевая игра; игра – соревнование
6	Ягоды, овощи и фрукты – полезные продукты.	1	0,8	0,2	Соревнование; игра, демонстрация, тест.
7	Что такое здоровье.	1	0,9	0,1	Соревнование; игра,
8	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	0,8	0,2	Игра «Знатоки»; викторина, рассказ по картинкам.
9	Праздник каши.	1	0,5	0,5	Игра «Знатоки»; викторина, рассказ по картинкам.
10	Пора ужинать.	1	0,8	0,2	Игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.
11	На вкус и цвет товарищей нет.	1	0,9	0,1	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо»,
12	Если хочется пить…	1	0,5	0,5	Конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», рассказ о правилах чаепития.
13	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	0,8	0,2	Игра «Мой день», игра «Меню спортсмена», тест.
14	Где найти витамины весной?	1	0,9	0,1	Конкурс загадок, игра «Отгадай название» тематическое рисование. Экскурсия
15	Каждому овощу своѐ время	1	0,9	0,1	Соревнование трѐх команд «Овощи, ягоды и фрукты»
16	Игра «Прогулка по улице Сезам».	1	0	1	Игра
17	Игра «Аукцион».	1	0	1	Игра

18	Из чего состоит наша пища.	1	0,8	0,2	Рассказ по картинкам.
19	Из чего состоит наша пища.	1	0,8	0,2	Рассказ по картинкам.
20	Что нужно есть в разное время года.	1	0,8	0,2	Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет
21	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	0	1	Игра «Меню спортсмена»
22	Как правильно накрыть стол.	1	0,8	0,2	Рассказ по картинкам.
23	Как правильно накрыть стол. (занятие – практикум)	1	0	1	Игра, демонстрация
24	Молоко и молочные продукты.	1	0,8	0,2	Конкурс «Знатоки молочных продуктов».
25	Молоко и молочные продукты.	1	0,9	0,1	Конкурс «Знатоки молочных продуктов».
26	Какую пищу можно найти в лесу.	1	0,8	0,2	Рассказ по картинкам.
27	Игра-спектакль «Там, на неведомых дорожках».	1	0,9	0,1	Игра-спектакль
28	Что и как приготовить из рыбы.	1	0,9	0,1	Рассказ по картинкам.
29	Дары моря.	1	0,8	0,2	Игра, демонстрация
30	Викторина «В гостях у Нептуна».	1	0,9	0,1	Викторина
31	Кулинарное путешествие по России.	1	0,8	0,2	Кулинарное путешествие
32	Кулинарное путешествие по России.	1	0,9	0,1	Кулинарное путешествие
33	Игра – проект «Кулинарный глобус».	1	0	1	Игра – проект
34	Самые полезные продукты.	1	0	1	Сюжетно - ролевая игра; игра – соревнование
	ИТОГО:	**34**	**22**	**12**	