

Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Муниципальное учреждение управления образования Прибайкальского района  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Таловская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «01» сентября 2023 г.,  
протокол № 7



Утверждаю:  
Директор МОУ «Таловская СОШ»  
Ю.А.Пантелеев  
«01» сентября 2023 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»**

Возраст учащихся: 6-8 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:  
Бадмажапова И.В.,  
учитель начальных классов

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Учись учиться» разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 №286;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ «Таловская СОШ».

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

**Цель программы:** - 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.

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

### **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.

При организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя **рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА**

**Медиа Групп, 2011.**, в которой бы он мог выполнять задания. Не допускается использование одной тетради несколькими учениками.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год.

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

- ✓ разнообразие питания:
  1. «Самые полезные продукты»,
  2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
  3. «Где найти витамины весной»,
  4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
  5. «Каждому овощу свое время»;
- ✓ гигиена питания: «Как правильно есть»;
- ✓ режим питания: «Удивительные превращения пирожка»;
- ✓ рацион питания:
  1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной», -
  2. «Плох обед, если хлеба нет»,
  3. «Полдник. Время есть булочки»,
  4. «Пора ужинать»,
  5. «Если хочется пить»;
- ✓ культура питания: 1. «На вкус и цвет товарищей нет».

## «Разговор о правильном питании»

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие каждую неделю.

№ п/п	Раздел	1 класс
1.	Разнообразие питания	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10
3.	Этикет	8
4.	Рацион питания	5
5.	Из истории русской кухни	5
<b>Итого</b>		<b>33</b>

### Разнообразие питания (5 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты.

Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

### Гигиена питания и приготовление пищи (10 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

### Этикет (8 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам

спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

### **Рацион питания (5 ч)**

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить.

Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

### **Из истории русской кухни (5 ч)**

**Знания, умения, навыки**, которые формирует данная программа у младших школьников: В 1 – м классе:

- 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.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие 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.

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, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

### **Формы контроля**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

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».

### **Формы контроля**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

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».

## **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, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуации 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 своё 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 учебник, 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;

Учиться 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 «Разговор о правильном питании» 1-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразиие питания	Знакомство с программой, беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка.
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.	Творческий отчет вместе с родителями	



**Календарно-тематическое планирование**  
**«Разговор о правильном питании»**  
**1-й год обучения**

№	Тема	План.	Факт.
1	Если хочешь быть здоров.		
2	Из чего состоит наша пища.		
3	Полезные и вредные привычки питания.		
4	Самые полезные продукты.		
5	Как правильно есть (гигиена питания).		
6	Удивительное превращение пирожка.		
7	Твой режим питания.		
8	Из чего варят каши.		
9	Как сделать кашу вкусной.		
10	Плох обед, коли хлеба нет.		
11	Хлеб всему голова.		
12	Полдник.		
13	Время есть булочки.		
14	Пора ужинать.		
15	Почему полезно есть рыбу.		
16	Мясо и мясные блюда.		
17	Где найти витамины зимой и весной.		
18	Всякому овощу – свое время.		
19	Как утолить жажду.		
20	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.		
21	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.		
22	На вкус и цвет товарищей нет.		
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.		
24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.		
25	Каждому овощу – свое время.		
26	Народные праздники, их меню.		
27	Народные праздники, их меню.		
28	Как правильно накрыть стол.		
29	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом.		
30	Щи да каша – пища наша.		
31	Что готовили наши прабабушки.		
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».		
33	Праздник урожая.		

