


Рязанская область Сасовский район
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Демушкинская школа»

Согласовано: зам. директора по УВР  «30» августа 2019г.	С.Н. Гурьянова 2019г.	Утверждаю: директор МКОУ «Демушкинская СШ»  В.Б. Подосинникова приказ № 222 от 30.08.2019г.
---	--------------------------	--



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
на 2019-2020 уч. год

Учитель: Иванова Светлана Гарифовна 1 категории

класс 1, 3

Количество часов в неделю 1 за год 34

Пояснительная записка.

Программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе учебно – методического комплекта программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева, Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации/.

Для реализации программы используется УМК: рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой, М., Просвещение, 2013г.

Программа включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей и возможностей ребёнка. В программе ребёнку предлагается множество интересных игр, участвуя в которых ребёнок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Малыши в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах, о традициях русской народной кухни, о режиме и культуре питания. Отличительной чертой программы является то, что на занятиях ребёнок трудится в коллективе. Дома он на практике усваивает полученные знания. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей: конкурс фотографий, конкурс блюд.

Выбор содержания программы не случаен, т. к. правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье и жизнь человека. Актуальность программы на данный момент 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.

Курс рассчитан на 34 часа в год /1 час в неделю/, включает в себя теоретический и практический материал.

УМК "Разговор о правильном питании"

Целью программы "Разговор о правильном питании" является формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- формирование у дошкольников и 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 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.

Содержание программы "Разговор о правильном питании" отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;
- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Ожидаемые результаты

- приобрести знания и навыки рационального и правильного питания;
- сформировать осознанное стремление выполнять правила здорового питания (что полезно для питания, а что ему вредит).

Личностные УУД:

- чувство необходимости учения;
- представленность я – концепции социальной роли ученика;
- способность адекватно судить о причинах своего успеха/ неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием;
- интерес к новому;
- интерес к способу решения и общему способу действия.

Регулятивные УУД:

- умение сохранять заданную цель;
- умение контролировать свою деятельность по результату;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Познавательные УУД:

- поиск и выделение необходимой информации;
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
- анализ объектов с целью выделения признаков;
- построение логической цепи рассуждений;
- выделение гипотез и их обоснование;
- формулирование проблемы;

Коммуникативные УУД:

- потребность в общении со взрослыми и сверстниками;
- эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- умение слушать собеседника;

- понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой либо предмет или вопрос;
- учет разных мнений и умение обосновать собственное;
- способность строить понятные для партнера высказывания;
- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.

I часть программы «Разговор о правильном питании»
для детей 1,2 класса

- Если хочешь быть здоров

- познакомить учащихся с героями улицы Сезам

- Самые полезные продукты

- дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку,
 - научить детей выбирать самые полезные продукты

Как правильно есть

- сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания

- Удивительные превращения пирожка

- дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания

- Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной

- сформировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака

- Плох обед, если хлеба нет

- формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре

- Полдник. Время есть булочки.

- сформировать представление о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню

- Пора ужинать

формирование представления об ужине как ежедневном рационе питания, его составе

- На вкус и цвет товарищей нет

- познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания наиболее употребительных продуктов

- Как утолить жажду

- сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков

- Что надо есть, если хочешь стать сильнее

- сформировать о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания

- Где найти витамины весной

- познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека **Овощи, ягоды и фрукты**

- познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и значением для организма **Всякому овощу свое время**

- познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами **День рождения Зелибобы**

- закрепить полученные знания о законах полезного питания, познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола

- II часть программы «Две недели в лагере здоровья» для детей 3,4 класса

- Давайте познакомимся

- обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании»;
- дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы «Разговор о правильном питании», познакомить с новыми героями программы.

- Из чего состоит наша пища

- дать детям представление об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;
- формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;
- формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами).

- Что нужно есть в разное время года

- сформировать 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;
- познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов;
- расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа.

- Как правильно питаться, если занимаешься спортом

- сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности;
- научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности;
- расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека.

- Где и как готовят пищу

- дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении;
- сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
- познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни — строгое разграничение готовых и сырых продуктов;
- сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы.

- Как правильно накрыть стол

- расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пищи;
- помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

- Молоко и молочные продукты

- расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона;
- расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах;
- сформировать представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.

- Блюда из зерна

- расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна;
- сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион;
- расширить представления детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием;
- способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.

- **Какую пищу можно найти в лесу**

- расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания;
- расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений;
- «познакомить детей с флорой края, в котором они живут, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства;
- дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.

- **Что и как можно приготовить из рыбы**

- расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представления детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу;
- продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.

- **Дары моря**

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

- **«Кулинарное путешествие» по России**

- сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

-

- **Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен**

- 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.

-

- **Как правильно вести себя за столом**

- расширить представление детей о предметах сервировка стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировка праздничного стола;
- сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

Многолетний опыт реализации программы "Разговор о правильном питании" убедительно продемонстрировал ее эффективность. Как показывают опросы родителей, программа "Разговор о правильном питании" позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Дети самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Более того, по признанию большинства родителей, программа "Разговор о правильном питании" оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав его более эффективным и полезным.

Министерство образования и науки Российской Федерации рекомендует использование программы "Разговор о правильном питании" в практической педагогической

деятельности как один из вариантов комплексной системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Календарно – тематический план 1 - й год обучения

№	Тема	Дата
1	Вводное занятие	
2	Экскурсия в столовую	
3	Питание в семье	
4	Оформление плаката любимые продукты и блюда	
5	Полезные продукты	
6	Экскурсия в магазин.	
7	Оформление дневника.	
8	Практическая работа.	
9	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».	
10	Правила питания.	
11	Гигиена питания.	
12	Работа с дневником правильного питания.	
13	Практическое занятие «Законы питания».	
14	Оформление плаката правильного питания.	
15	Проведения «Праздника хлеба»	
16	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	
17	Подведение итогов.	

Календарно – тематический план 2-й год обучения

№	Тема	Дата
18.	Повторение правил питания.	
19.	Путешествие по улице правильного питания.	
20.	Время есть булочки.	
21.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	
22.	Конкурс, викторина знатоки молока.	
23.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	
24.	Пора ужинать	
25.	Практическая работа как приготовить бутерброды	
26.	Составление меню для ужина.	
27.	Значение витаминов в жизни человека.	
28.	Практическая работа.	
29.	Морепродукты.	
30.	Морепродукты	
31.	«На вкус и цвет товарища нет»	
32.	Конкурс «Овощной ресторан»	
33.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	
34.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	

Календарно – тематический план 3 - й год обучения

№	Тема	Дата
1.	Введение	
2.	Практическая работа.	

3.	Из чего состоит наша пища	
4.	Практическая работа « Меню сказочных героев»	
5.	Что нужно есть в разное время года	
6.	Оформление дневника здоровья	
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	
9	Конкурс кулинаров	
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	
11	Составление меню для спортсменов	
12	Оформление дневника «Мой день»	
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	
14	Где и как готовят пищу	
15	Игра – конкурс «Хлебопеки»	
16	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	
17	Подведение итогов	

Календарно – тематический план 4 - й год обучения

№	Тема	Дата
1	Вводное занятие	
2	Какую пищу можно найти в лесу.	
3	Правила поведения в лесу	
4	Лекарственные растения	
5	Игра – приготовить из рыбы.	
6	Конкурсов рисунков»В подводном царстве»	
7.	Эстафета поваров	
8	Конкурс пословиц и поговорок	
9	Дары моря.	
10	Экскурсия в магазин морепродуктов	
11.	Оформление плаката « Обитатели моря»	
12	Викторина « В гостях у Нептуна»	
13	Меню из морепродуктов	
14	Кулинарное путешествие по России.	
15.	Традиционные блюда нашего края	
16	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	
17	Подведение итогов	