

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение Петрозаводского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 55»
(МОУ «Средняя школа №55»)

РАССМОТРЕНО на
методическом
объединении
Протокол № 1
от 29.08.2022

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом
совете
Протокол № 4
от 29.08.2022

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 228
от 02.09.2022
МОУ «Средняя школа
№55»



Директор школы
Ермоленко Р.Е.

Рабочая программа

внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
для 1-4 классов начального общего образования
На 2022-2026 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
1. Содержание учебного предмета
1. Планируемые результаты освоения учебного предмета
2. Тематическое планирование

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» для 1 - 4 классов в МОУ «Средняя школа № 55» составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФК (ред. от 02.03.2016) "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС НОО) начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021 г. № 286;
3. Санитарные нормы и правила 2.4.3648-20 «Санитарно –эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Основной образовательной программы начального общего образования МОУ «Средняя школа № 55»
5. Учебного плана МОУ «Средняя школа № 55».

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);
1. деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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:

2. Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
3. Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
4. Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

1. Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
2. Проблемный
3. Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
4. Объяснительно-иллюстративный.

МЕСТО ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Разговор

о правильном питании» предназначена для обучающихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

1. Разнообразие питания:

- 1.1. «Самые полезные продукты»,
- 1.2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
- 1.3. «Где найти витамины весной»,
- 1.4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
- 1.5. «Каждому овощу свое время»;

2. Гигиена питания:

- 2.1. «Как правильно есть»;

3. Режим питания:

- 3.1. «Удивительные превращения пирожка»;

4. Рацион питания:

- 4.1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-
- 4.2. «Плох обед, если хлеба нет»,
- 4.3. «Полдник. Время есть булочки»,
- 4.4. «Пора ужинать»,
- 4.5. «Если хочется пить»;

5. Культура питания:

6. На вкус и цвет товарищей нет»
«Разговор о правильном питании»

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие (35 мин) каждую неделю.

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	5	5	5	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10	12	12	14
3.	Этикет	8	8	8	6
4.	Рацион питания	5	5	5	5
5.	Из истории русской кухни.	5	4	4	4
	Итого	33	34	34	34

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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:

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 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

4. Тематическое планирование с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отведенных на изучение каждой темы.

1 класс

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Основные направления воспитательной деятельности
1	1	Если хочешь быть здоров	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
2	1	Из чего состоит наша пища	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
3	1	Полезные и вредные привычки	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
4	1	Самые полезные продукты	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
5	1	Как правильно есть (гигиена питания)	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
6	1	Удивительное превращение пирожка	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли,
7	1	Твой режим питания	побуждение к здоровому образу жизни,

			воспитание силы воли,
8	1	Из чего варят каши	развитие их ценностного отношения к своему здоровью,
9	1	Как сделать кашу вкусной	развитие их ценностного отношения к своему здоровью,
10	1	Плох обед, коли хлеба нет	развитие их ценностного отношения к своему здоровью,
11	1	Хлеб- всему голова	развитие их ценностного отношения к своему здоровью,
12	1	Полдник	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
13	1	Время есть булочки	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
14	1	Пора ужинать	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
15	1	Почему полезно есть рыбу	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
16	1	Мясо и мясные блюда	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
17	1	Где найти витамины зимой и весной	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
18	1	Всякому овощу – свое время	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
19	1	Как утолить жажду	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли,
20-21	2	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли,
22	1	На вкус и цвет товарищей нет	развитие их ценностного отношения к своему здоровью,
23-24	2	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
25	1	Каждому овощу – свое время	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
26-27	2	Народные праздники, их меню	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
28	1	Как правильно накрыть стол.	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
29	1	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом.	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
30	1	Щи да каша – пища наша	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
31	1	Что готовили наши прабабушки.	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
32	1	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
33	1	Праздник урожая	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью

2 класс

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Основные направления воспитательной деятельности
1.	1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
2.	1	Путешествие по улице правильного питания.	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,

3.	1	Время есть булочки.	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
4.	1	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
5.	1	Конкурс, викторина знатоки молока.	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
6.	1	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли,
7.	1	Пора ужинать	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли,
8.	1	Практическая работа как приготовить бутерброды	развитие их ценностного отношения к своему здоровью,
9.	1	Составление меню для ужина.	развитие их ценностного отношения к своему здоровью,
10	1	Значение витаминов в жизни человека.	развитие их ценностного отношения к своему здоровью,
11	1	Практическая работа.	развитие их ценностного отношения к своему здоровью,
12.	1	Морепродукты.	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
13.	1	Отгадай мелодию.	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
14.	1	«На вкус и цвет товарища нет»	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
15.	1	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
16.	1	Как утолить жажду	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
17.	1	Игра «Посещение музея воды»	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
18.	1	Праздник чая	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
19.	1	Что надо есть, чтобы стать сильнее	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли,
20.	1	Практическая работа «Меню спортсмена»	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли,
21.	1	Практическая работа «Мой день»	развитие их ценностного отношения к своему здоровью,
22.	1	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
23.	1	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
24.	1	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
25.	1	Оформление плаката «Витаминная страна»	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
26.	1	Посадка лука.	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
27.	1	Каждому овощу свое время.	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
28.	1	Инсценирование сказки вершки и корешки	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
29.	1	Конкурс «Овощной ресторан»	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
30-31	2	Изготовление книжки	воспитание, развитие их ценностного

		«Витаминная азбука»	отношения к своему здоровью
32-33	2	Проект	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
34	1	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью

3 класс

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Основные направления воспитательной деятельности
1.	1	Введение	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
2.	1	Практическая работа.	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
3.	1	Из чего состоит наша пища	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
4.	1	Практическая работа «еню сказочных героев»	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
5.	1	Что нужно есть в разное время года	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
6.	1	Оформление дневника здоровья	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли,
7.	1	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли,
8.	1	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	развитие их ценностного отношения к своему здоровью,
9.	1	Конкурс кулинаров	развитие их ценностного отношения к своему здоровью,
10.	1	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	развитие их ценностного отношения к своему здоровью,
11.	1	Составление меню для спортсменов	развитие их ценностного отношения к своему здоровью,
12.	1	Оформление дневника «Мой день»	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
13.	1	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
14.	1	Где и как готовят пищу	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
15.	1	Экскурсия в столовую.	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
16.	1	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
17.	1	Как правильно накрыть стол.	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
18.	1	Игра накрываем стол	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью

19.	1	Молоко и молочные продукты	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли,
20.	1	Экскурсия на молокозавод	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли,
21.	1	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	развитие их ценностного отношения к своему здоровью,
22.	1	Молочное меню	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
23.	1	Блюда из зерна	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
24.	1	Путь от зерна к батону	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
25.	1	Конкурс «Венок из пословиц»	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
26.	1	Игра – конкурс «Хлебопеки»	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
27.	1	Выпуск стенгазеты	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
28.	1	Праздник «Хлеб всему голова»	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
29.	1	Экскурсия на хлебкомбинат	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
30.	1	Оформление проекта «Хлеб - всему голова»	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
31.	1	Подведение итогов	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
32.	1	Введение	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
33.	1	Практическая работа.	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
34.	1	Из чего состоит наша пища	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,

4 класс

№ п.п	Кол-во часов	Тема занятия	Основные направления воспитательной деятельности
1.	1	Вводное занятие	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
2.	1	Какую пищу можно найти в лесу.	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
3.	1	Правила поведения в лесу	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
4.	1	Лекарственные растения	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
5.	1	Игра – приготовить из рыбы.	воспитание, развитие их ценностного

			отношения к своему здоровью
6.	1	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли,
7.	1	Эстафета поваров	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли,
8.	1	Конкурс половиц поговорок	развитие их ценностного отношения к своему здоровью,
9.	1	Дары моря.	развитие их ценностного отношения к своему здоровью,
10.	1	Экскурсия в магазин морепродуктов	развитие их ценностного отношения к своему здоровью,
11.	1	Оформление плаката «Обитатели моря»	развитие их ценностного отношения к своему здоровью,
12.	1	Викторина «В гостях у Нептуна»	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
13.	1	Меню из морепродуктов	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
14.	1	Кулинарное путешествие по России.	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
15.	1	Традиционные блюда нашего края	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
16.	1	Практическая работа по составлению меню	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
17.	1	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
18.	1	Игра – проект «Кулинарный глобус»	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
19.	1	Праздник «Мы за чаем не скучаем»	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли,
20.	1	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли,
21.	1	Составление недельного меню	развитие их ценностного отношения к своему здоровью,
22.	1	Конкурс кулинарных рецептов	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
23.	1	Конкурс «На необитаемом острове»	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
24.	1	Как правильно вести себя за столом	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
25.	1	Практическая работа	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
26 27	2	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
28	1	Накрываем праздничный стол	воспитание, развитие их ценностного отношения к своему здоровью
29-32	4	Проект	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,

33-34	2	Подведение итогов	побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности,
-------	---	-------------------	--