

Министерство образования Тверской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Ново-Ямская средняя общеобразовательная школа имени адмирала Ф.С.
Октябрьского"

Согласовано
Зам. Директора по ВР
МБОУ «Ново-Ямская СОШ»
_____ Степаненко Ю.Л.

Утверждено:
Директор МБОУ "Ново-Ямская СОШ"
М.В. Стогова
Приказ № 144 от 31.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Азбука правильного питания»
на 2023-2024 уч.г.

Возраст учащихся: 9-10 лет
Срок реализации: 1 года

Разработала:
учитель начальных классов,
Иванова Мария Алексеевна

Д. Ново-Ямская
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3-4
2.	Общая характеристика программы.....	4-5
3.	Планируемые результаты.....	5-7
4.	Содержание программы.....	7-8
5.	Календарно – тематическое планирование.....	8-11
	Литература.....	12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 3 класса на 2023-2024 учебный год составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 06.10.2009 г, с изменениями);
- Образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- формирование и развитие представления школьников 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 практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников 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 детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами:**

- 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).

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана для 3 класса. На изучение отводится 1 час в неделю – 34 часа в год.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

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 применять на практике уже сегодня.

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.

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).
- Объяснительно-иллюстративный
- Экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия

- Практические занятия
- Конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов)
- Совместная работа с родителями

ВИДЫ И 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»

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа позволяет добиваться следующих результатов:

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня;
- представления о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья;
- представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
- навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы;
- уважительное отношение к культуре собственного народа и других народов.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результат

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку своей работы;
- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;

- высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- работать по предложенному учителем плану.

Обучающийся получит возможность научиться:

- отличать, верно, выполненное задание от неверного;
- совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации.

Обучающийся получит возможность научиться:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности:
- оформлять свою мысль в устной речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- слушать и понимать речь своих собеседников.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к различным приемам пищи;
- выделять полезные продукты и составлять рациональное меню;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- соблюдать правила и основы рационального питания.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ориентироваться в особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме.

К концу обучения в 3 классе обучающиеся научатся:

- понимать роль правильного питания для здоровья человека;
- соблюдать правила питания;
- выполнять санитарно-гигиенические требования питания;

- соблюдать правила культуры поведения за столом;
- составлять меню приёма пищи;
- соблюдать режим питания.

К концу обучения в 3 классе обучающиеся получают возможность научиться:

- правильно питаться;
- отличать полезные продукты от вредных для здоровья;
- соблюдать правила этикета за столом;
- вести здоровый образ жизни.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Давайте познакомимся (2ч.)

Введение. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.

Из чего состоит наша пища (6 ч.)

Из чего состоит наша пища.

Как питательные вещества влияют на наш организм.

Практическая работа «Готовим себе завтрак».

Здоровье в порядке – спасибо зарядке (2 ч.)

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Закаляйся, если хочешь быть здоров (3 ч.)

Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Оформление дневника здоровья.

Конкурс кулинаров.

Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.

Игра.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом (4 ч.)

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Как правильно составить свой рацион питания.

Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».

Где и как готовят пищу (6 ч.)

Где и как готовят пищу.

Экскурсия в школьную столовую.

Как правильно хранить продукты.

Как правильно накрыть на стол.

Как вести себя за столом.

Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Блюда из зерна (5 ч.)

Блюда из зерна.

Путь от зерна к батону

Конкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка».

Игра – конкурс «Хлебопеки»

Праздник «Хлеб – всему голова».

Каша – пища наша.

Оформление проекта «Хлеб - всему голова».

Молоко и молочные продукты (6 ч.)

Молоко и молочные продукты.

Пейте, дети, молоко будете здоровы!

Что можно приготовить из молока.

Молочные продукты –вкусно и полезно.

Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».

Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание».

5. КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№	Тема занятия	Кол – во часов	Характеристика основных видов деятельности	Дата	
				план	факт
1	Давайте познакомимся. Вводное занятие.	1	Обобщение имеющихся знаний об основах		
2	Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.	1	рационального питания.		
3	Из чего состоит наша пища.	1	Основные группы питательных		
4	Разнообразие вкусовых свойств продуктов.	1	веществ. Вкусовые свойства различных продуктов и блюд.		
5	Как происходит распознавание вкуса.	1	Как происходит распознавание		
6	Представление о ценности здоровья, значение правильного питания.	1	вкуса. Описывать вкусовые свойства продуктов и блюд. Ценности здоровья, значение правильного питания.		
7	Представление о вредных пищевых добавках.	1	Вредные продукты. Представление о пищевых добавках,		

			усилители вкуса. Опасные добавки Е-356, 541, 329...		
8	Что нужно есть в разное время года.	1	О важности разнообразного питания. Фрукты и овощи, как источники витаминов.		
9	Овощи и их польза.	1	Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах. Представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи.		
10	Урок-игра «Лесное лукошко».	1			
11	Как правильно есть.	1			
12	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1	Питание, здоровье, правила гигиены.		
13	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1	О необходимости вести здоровый образ жизни.		
14, 15	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2	Зависимость рациона питания от физической активности. Важность занятий спортом для здоровья.		
16, 17	Как правильно составить свой рацион питания.	2	Составление меню. Конкурс кулинаров. Здоровье, питание, спорт, рацион.		
18	Где и как готовят пищу.	1	Представление об основных правилах гигиены, которые		
19	Экскурсия в школьную столовую.	1			

20	Как правильно хранить продукты.	1	необходимо соблюдать на кухне. Представление об основных правилах техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи. Правила сервировки и культура поведения за столом.		
21	Как правильно накрыть на стол.	1			
22	Как вести себя за столом.	1			
23	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.	1			
24	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной?	1	Блюда из зерна. Путь от зерна к батону.		
25	Проектная работа «Каша – еда наша»	1	Виды круп и их польза.		
26	Плох обед, если хлеба нет.	1	Важность употребления хлебобулочных изделий. Обед, как обязательный компонент ежедневного рациона.		
27	Полдник. Время есть булочки.	1	Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты. Полдник, как обязательная часть ежедневного меню.		
28	Пора ужинать. Практическая работа «Как составить меню недели».	1	Ужин, как обязательная часть ежедневного меню. Блюда, которые могут быть		

			включены в меню ужина. Составление меню на неделю.		
29	Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний. Витамины от простуды.	1	Представление о ценности здоровья и пользе витаминов.		
30	Молоко и молочные продукты.	1	Представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона. Люди каких профессий работают на ферме. Значение молочных продуктов для организма человека.		
31	Пейте, дети, молоко будете здоровы!	1			
32	Что можно приготовить из молока.	1			
33	Молочные продукты – вкусно и полезно. Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».	2			
34	Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание».	1	Групповая творческая работа.		
	Всего – 34 часа.			34 часа	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

Электронные образовательные ресурсы:

«Разговор о правильном питании». www.prav-pit.ru