

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вязовская средняя общеобразовательная школа»
Прохоровского района Белгородской области

РАССМОТРЕНО:
на заседании
педагогического совета
школы протокол № 11
от «31» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
_____ Э.Ф. Бельчигова
«31» августа 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:
директор школы
_____ Е.А. Аноприева
приказ № 88/121
от «31» августа 2021 г.

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

направление деятельности: социальное

Программа рассчитана на 2 года для детей 1-2 классов

Срок реализации программы - 2 года
Количество часов по программе – 34 ч., в неделю – 0,5ч.
Класс – 1 -2
Возраст обучающихся – 6- 8 лет
Коллектив учителей начальных классов

Пояснительная записка

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Ж.-Ж. Руссо

Рабочая программа курса «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с новыми требованиями ФГОС начального общего образования второго поколения, на основе авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.

В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек.

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни нужно начинать в детстве.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Культура питания – это основа здорового образа жизни.

Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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.

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» разработана сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования при спонсорской поддержке компании «Нестле»

Цель программы – сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Данная программа реализуется в 1 классе. Занятие проводится один раз в неделю, для каждого ребенка имеется рабочая тетрадь.

Для того чтобы занятия были интересными, учитывались возрастные особенности каждого ребенка, имеется разнообразной методической литературы и пособий. Обучение по программе, строится как игра, она позволяет проявить ребятам свою активность.

Большое значение имеет традиции питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (Нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы), далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Для этого организованы тематические беседы, собрания, анкеты, наглядная агитация здорового образа жизни.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Образовательные задачи:

- развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- расширять знания детей о правилах питания,
- формировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- знакомить детей с историей и традициями кулинарии своего народа.
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие творческих способностей.

Воспитательные задачи:

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

В ходе реализации Рабочей программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий 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.

Данная система занятий 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.

Преимущество программы заключается в том, что её 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. Данный курс может быть реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:

- интегрированных уроков по правильному питанию (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО);
- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов.

1 часть

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Целью данной программы является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей.

Использование комплекта «Две недели в лагере здоровья» в рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом 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.

Место факультативного курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по духовно-нравственному направлению «Разговор о правильном питании» предназначен для обучающихся 1- 2 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс – 17 часов , 2 - класс —17 часов.

Учебно-тематический план

1 класс

№ п/п	Название разделов	Количество часов		
		Теоритические	Практические	Всего
1	Если хочешь быть здоров	1	-	1
2	Самые полезные продукты	1	1	2
3	Как правильно есть	-	3	3
4	Удивительное превращение пирожка	-	1	1
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	-	5	5
6	Плох обед, если хлеба нет	1	2	3
7	Полдник. Время булочки	1	1	2
	Итого:	4	13	17

Учебно-тематический план

2 класс

№ п/п	Название разделов	Количество часов		
		Теоритические	Практические	Всего
1.	Пора ужинать.	1	3	4
2.	Где найти витамины весной?.	-	2	2
3.	Как утолить жажду.	-	2	2
4.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	-	2	2
5.	На вкус и цвет товарищей нет	-	2	2
6.	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	1	2
7.	Каждому овощу свое время	1	1	2
8.	Праздник урожая		1	1
	Итого:	3	14	17

Содержание курса

1 класс (17 часов)

Если хочешь быть здоров 1 час

Вводное занятие

Самые полезные продукты 2 часа

Сюжетно – ролевая игра «Мы идем в магазин»

Игра – соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»

Как правильно есть 3 часа

Игра – обсуждение «Законы питания»

Игра – инсценировка (предложена Гноевой Н.Ф)

Игра «Чем не стоит делиться»

Удивительное превращение пирожка 1 час

Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина?»

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? 5 часов

Игра «Пословицы запутались»

Игра «Знатоки»

Игра «Угадай сказку»

Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»

Викторина «Печка в русских сказках»

Плох обед, если хлеба нет 3 часа

Венок из пословиц

Игра «Угадай-ка»

Игра «Секреты обеда»

Полдник. Время булочки 2 часа

Конкурс – викторина «Знатоки молока»

Задание «Подбери рифму»

Содержание курса

2 класс (17 часов)

Пора ужинать 4 часа

Вводное занятие

Игра «Объяснялки»

Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброды»

Игра «Что можно есть на ужин»

Где найти витамины весной? 2 часа

Игра «Отгадай название»

Дидактическая игра «Морские продукты»

Как утолить жажду 2 часа

Игра-демонстрация «Из чего готовят соки»

Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»

Что надо есть, если хочешь стать сильнее 2 часа

Игра «Мой день»

Игра «Меню спортсмена»

На вкус и цвет товарищей нет 2 часа

Практическая работа «Определи вкус продукта»

Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?»

Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты 2 часа

КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»

Игра «Овощи и фрукты»

Каждому овощу свое время 2 часа

Русская сказка «Вершки и корешки»

Игра «Какие овощи выросли на огороде»

Праздник урожая 1 час

Конкурс салатов, каш или бутербродов

Ресурсное обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой программы «Разговор о правильном питании» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах

связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие наглядные пособия:

- 1) гербарии ;продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
- 2) изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомэгафон и др.) и средств фиксации окружающего мира (фото- и видеокамера). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют разнообразные действия с изучаемыми объектами. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

Ожидаемые результаты:

В результате изучения программы 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:
- самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
 - самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Учащиеся на конец изучения курса должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты.

Рекомендуемая литература

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
2. Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
3. Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
4. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
5. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990, 185с
6. Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании. М., 1991, 190с
7. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
8. Справочник по детской диетике. М. 1977., 340 с.
9. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400с.

Календарно – тематическое планирование в 1 классе

№ занятия	Название разделов и тем	Количество часов			Дата проведения	
		теория	практика	всего	планируемая	фактическая
1.	Если хочешь быть здоров			1		
1.	Вводное занятие	1				
2.	Самые полезные продукты			2		
2.	Сюжетно – ролевая игра «Мы идем в магазин»	1				
3.	Игра – соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»		1			
3.	Как правильно есть			3		
4.	Игра – обсуждение «Законы питания»		1			
5.	Игра – инсценировка (предложена Гноевой Н.Ф)		1			
6.	Игра «Чем не стоит делиться»		1			
4.	Удивительное превращение пирожка			1		
7.	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина?»		1			
5.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?			5		
8.	Игра «Пословицы запутались»		1			
9.	Игра «Знатоки»		1			
10.	Игра «Угадай сказку»		1			
11.	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»		1			
12.	Викторина «Печка в русских сказках»		1			
6.	Плох обед, если хлеба нет			3		
13.	Венок из пословиц	1				
14.	Игра «Угадай-ка»		1			
15.	Игра «Секреты обеда»		1			
7.	Полдник. Время булочки			2		
16.	Конкурс – викторина «Знатоки молока»		1			
17.	Задание «Подбери рифму»	1				
	Итого:	4	13	17		

Календарно – тематическое планирование во 2 классе

№ занятия	Название разделов и тем	Количество часов			Дата проведения	
		теория	практика	всего	планируемая	фактическая
1.	Пора ужинать.			4		
1.	Вводное занятие	1				
2.	Игра «Объяснялки»		1			
3.	Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброды»		1			
4.	Игра «Что можно есть на ужин»		1			
2.	Где найти витамины весной?.			2		
5.	Игра «Отгадай название»		1			
6.	Дидактическая игра «Морские продукты»		1			
3.	Как утолить жажду.			2		
7.	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки»		1			
8.	Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»		1			
4.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.			2		
9.	Игра «Мой день»		1			
10.	Игра «Меню спортсмена»		1			
5.	На вкус и цвет товарищей нет			2		
11.	Практическая работа «Определи вкус продукта»		1			
12.	Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?»		1			
6.	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.			2		
13.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1				
14.	Игра «Овощи и фрукты»		1			
7.	Каждому овощу свое время			2		
15.	Русская сказка «Вершки и корешки»	1				
16.	Игра «Какие овощи выросли на огороде»		1			
8.	Праздник урожая			1		
17	Конкурс салатов, каш или бутербродов		1			

Итого:	3	14	17		
--------	---	----	----	--	--

Приложение 1.

Едим ли мы то, что следует есть?»

(Анкета для учащихся)

Дорогие ребята!

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

1. Сколько раз в день Вы едите?

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- 1) да, каждый день,
- 2) иногда не успеваю,
- 3) не завтракаю.

3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- 1) булочку с компотом,
- 2) сосиску, запеченную в тесте,
- 3) кириешки или чипсы.

4. Едите ли Вы на ночь?

- 1) стакан кефира или молока,
- 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- 3) мясо (колбасу) с гарниром.

5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?

- 1) всегда, постоянно,
- 2) редко, во вкусных салатах,
- 3) не употребляю.

6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?

- 1) каждый день,
- 2) 2 – 3 раза в неделю,
- 3) редко.

7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

- 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- 2) ем иногда, когда заставляют,
- 3) лук и чеснок не ем никогда.

8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

9. Какой хлеб предпочитаете?

- 1) хлеб ржаной или с отрубями,
- 2) серый хлеб,
- 3) хлебобулочные изделия из муки в/с.

10. Рыбные блюда в рацион входят:

- 1) 2 и более раз в неделю,
- 2) 1-2 раза в месяц,
- 3) не употребляю.

11. Какие напитки вы предпочитаете?

- 1) сок, компот, кисель;
- 2) чай, кофе;
- 3) газированные.

12. В вашем рационе гарниры бывают:

- 1) из разных круп,
- 2) в основном картофельное пюре,
- 3) макаронные изделия.

13. Любите ли сладости?

- 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

14. Отдаёте чаще предпочтение:

- 1) постной, варёной или паровой пище,
- 2) жареной и жирной пище,
- 3) маринованной, копчёной.

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?

- 1) да,
- 2) нет.

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Приложение 2

Анкета для учащихся «Завтракал ли ты?»

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приёмами пищи?
10. Что ты пьёшь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?