

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 16 посёлка городского типа Ильского
муниципального образования Северский район
имени Святого Благоверного князя Александра Невского**

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от «30 » августа 2024 года протокол № 1
_____ /Н.Н. Сулейманова /

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

тип: комплексная

срок реализации: 1-4 класс

Участники программы: дети от 6,5 до 11 лет.

Руководитель: зам. директора по ВР Маслова Юлия Николаевна

авторский коллектив учителей начальных классов: Пузик Елена Владимировна, Иващенко Наталья Витальевна, Пустоварова Галина Николаевна, Зорина Татьяна Юрьевна

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких.

1. Планируемые результаты.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Программа состоит из **двух модулей**.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 6,5 - 8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-11 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1 модуль **"Разговор о правильном питании"**

-разнообразии 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. "Всякому 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. "Как утолить жажду";

- культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "День рождения Зелибобы".

- гигиена питания:

1. Дружи с водой
2. Друзья Вода и мыло
3. Чтобы зубы были здоровыми

2 модуль *"Две недели в лагере здоровья"* - разнообразии питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

- гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

- этикет:

1. "Как правильно накрыть стол", 2. "Как правильно вести себя за столом";

- рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

- традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают применять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс -33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа. Общий объём учебного времени составляет 135 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

VI. Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся

I модуль

1 класс (33 часа из расчёта 1 час в неделю)

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности (УУД)	Количес- тво часов	
1	Знакомство с героями «улицы Сезам»	Знакомить учащихся с героями улицы Сезам		
2	Роль питания в жизни человека. Экскурсия в школьную столовую.	Познакомить детей с особенностями работы повара на пищеблоке, сформировать представление о функции техники на пищеблоке. Воспитывать уважение к труду взрослых.		
3	Если хочешь быть здоров.	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.		
4	Дружи с водой.	Развить у детей понимание значения и необходимости соблюдения личной гигиены		
5	Друзья Вода и Мыло. Сказка о микробах.			
6	Выставка рисунков на тему: «Если хочешь быть здоров».	Научить детей определять с помощью рисунка индивидуальные пищевые предпочтения детей.		
7	Самые полезные продукты.	Научить детей выбирать самые полезные продукты.		
8	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»			
9	Игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы»			
10	Конкурсная программа «Осенний винегрет»	Развивать мотивацию здорового образа жизни, навыки работы в команде и группе		
11	Тест. Самые полезные продукты. Дневник «Полезные продукты»	Научить детей выбирать самые полезные продукты.		
12	Как правильно есть.	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.		

13	Игра – обсуждение «Законы питания»;			
14	Игра «Чем не стоит делиться»;	Сформировать у ребёнка представление о связи		

		состояния здоровья с гигиеной питания.		
15	Проект «Важные правила для малышей».	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.. Нарисовать плакат		
16	Удивительные превращения пирожка	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.		
17	Составление режима питания.	Формировать представление о режиме питания		
18	Чтобы зубы были здоровыми	Формировать представление о гигиене полости рта.		
19	Соревнование «Покажи время»	Дать представление о соблюдении режима питания.		
20	Тест. Как правильно есть.			
21	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Дать представление о вкусовых добавках к кашам.		
22	Конкурс «Кашевар»			
23	Практическое занятие «Каша – пища наша».			
24	«Каша – пища наша». Творческие работы.			
25	Плох обед, если хлеба нет.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.		

26	Экскурсия в хлебопекарню.	Познакомить детей с особенностями работы пекаря, сформировать представление о функции техники в хлебопекарне..		
		Воспитывать уважение к труду взрослых.		
27	Инсценирование сказки «Колосок»,	Воспитывать бережное отношение к хлебу. Развивать актёрские способности.		
28	Праздник «Плох обед, если хлеба нет».	Закрепить представление детей о значимости хлеба в рационе питания. Воспитывать бережное отношение к хлебу.		
29	Сюжетно – ролевая игра «За обедом»			
30	Время есть булочки.	Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах.		
31	Рассказ о народном блюде «жаворонки»			
32	Конкурс «Знатоки молочных продуктов»			
33	Игра «Прогулка по улице Сезам»	Закрепить полученные знания о законах здорового питания.		

2 класс (34 часа из расчёта 1 час в неделю)

№ п/п	Тема занятия	Цель	Количество часов	
1	«Прогулка по улице Сезам»	Актуализировать знания детей по программе, развивать навыки общения.		
2	Пора ужинать.	Сформировать у детей представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.		
3	Конкурс «Бутерброд»,			
4	Творческие работы детей.			

5	На вкус и цвет товарищей нет.	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.		
6	Игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик»			
7	Практическая работа «Приготовь блюдо»			
8	Как утолить жажду.	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.		
9	Конкурс «Русское чаепитие»	Познакомить с правилами заваривания чая, дать представление о полезных свойствах напитка и о народных традициях связанных с питанием		
10	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой»	Дать представлении о правильной и полезной пище		
11	Вода наш друг	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека		
12	Праздник урожая	Развивать актёрские способности.		
13	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.		
14	Игра «Меню спортсмена»			
15	Коктейль «Здоровей-ка»	Научить готовить коктейли и другие напитка, знакомить со значением жидкости для организма человека. Расширить представление о назначении кухонного оборудования (комбайн, блендер)		
16	Пищевые отравления	Познакомить с признаками пищевого отравления.		

17	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.		
18	Соревнование «Вкусные старты»	Закреплять знания о правильном питании, развивать мотивацию здорового образа жизни.		
19	Практическая работа. Лепка овощей.	Актуализировать знания об овощах. Осваивать приёмы работы с пластилином. Подбирать цвета пластилина для изготовления изделия.. Анализировать свою деятельность.		
20	Конкурс рисунков «Мои любимые овощи»	Актуализировать знания об овощах. Подбирать цвета для своей работы. Анализировать свою деятельность.		
21	Всякому овощу – своё время	Познакомить детей с разнообразием овощей		
22	Инсценирование сказки «Вершки и корешки»	Развивать актёрские способности. Воспитывать любовь к труду.		
23	Всякому фрукту – своё время	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод		
24	Практическая работа. Лепка фруктов.	Актуализировать знания об овощах. Осваивать приёмы работы с пластилином. Подбирать цвета пластилина для изготовления изделия.. Анализировать свою деятельность.		
25	Где найти витамины весной?	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод		
26	Практическая работа. «Рецепты витаминных салатов»	Актуализировать знания об овощах и фруктах		
27	Витамины в овощах и фруктах	Дать представления о витаминах.		
28	День рождения Зелибобы.	Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с		

		полезными блюдами для праздничного стола.		
29	Меню для праздничного стола			
30	Развлечения «Приятного аппетита»			
31	Деловая игра «Приглашаем в наш ресторан»			
32	Золотые правила питания	Закрепить знания учащихся о правилах питания.		
33	Проверь себя.			
34	Резервный час			

II модуль

3 - 4 класс (68 часов из расчёта 1 час в неделю)

№ п/п	Тема занятия	Цель	Количество часов	
1	Вводное занятие	Обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы, познакомить с новыми героями программы.		
2	Давайте познакомимся!			
3	Инсценирование сказки «Каша из топора»			
4	Игра «Что? Где? Когда?». Работа с картой.			
5	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.		
6	Белки, жиры и углеводы в различных продуктах			
7	Дневник здоровья Пищевая тарелка			
8	Составление меню обеда			
9	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.		
10	Разнообразие напитков.			
11	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня			
12	Практическое занятие «Блюда национальной кухни»			
13	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья		

		человека; сплотить коллектив родителей и детей; привлекать		
--	--	--	--	--

		родительский коллектив к проблеме воспитания здорового поколения.		
14	Герои-богатыри в русских сказках.			
15	«Пищевая тарелка» спортсмена			
16	«Папа, мама, я – здоровая семья»			
17	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; познакомить с основными признаками несвежего продукта.		
18	Экскурсия на пищеблок школьной столовой			
19	Помощники на кухне			
20	Разнообразие посуды			
21	Где и как готовили пищу			
22	Как хранить продукты?			

23	Как правильно накрыть стол.	Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.		
24	Практическая работа «Сервировка стола»,			
25	Правила поведения за столом			
26	Практическая работа «Салфеточка»			

27	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; познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.		
28	Практическая работа «Молочное меню»			
29	Проект « Это удивительное молоко»			
30	Кто работает на ферме?			
31	Экскурсия в магазин. Ассортимент молочных продуктов			
32	Обобщающий урок «Молоко – волшебный дар»	Расширить представление о пользе молока и молочных продуктов		
33	Конкурс стихов о продуктах питания	Закреплять знания о полезных продуктах. Развивать творческие способности детей.		
34	КВН «Здоровая пища»			

35	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 представление детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.		
36	Как хлеб пришёл к нам на стол			

37	Практическая работа «Как приготовить тесто»			
38	Конкурс «Венок из пословиц»			
39	Практическая работа. Поделки из солёного теста.			
40	Чтение произведения о хлебе			
41	Какую пищу можно найти в лесу.	Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья.		
42	Разнообразные грибы			
43	Экскурсия в лес			
44	Составление меню в походе			
45	Растения родного края			

46	Что и как приготовить из рыбы.	Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представление детей о местной фауне, продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.		
47	Конкурс рисунков «В подводном царстве»			
48	Обитатели водоёмов нашего края			
49	Практическая работа «Блюда из рыбы»			
50	Составление мозаичного панно «В подводном царстве»			

51	Тест. Проверь себя.			
52	Дары моря.	Расширить представление детей о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.		
53	Обитатели Чёрного и Азовского морей			
54	Составление меню из морепродуктов			
55	Викторина «В гостях у Нептуна»			
56	Экскурсия в магазин. Ассортиментов морепродуктов			
57	Работа с энциклопедиями. Творческая работа			
58	Кулинарное путешествие по России	Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа.		

59	Кулинарные традиции разных народов			
60	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»			
61	Блюда кубанской кухни			
62	«Кулинарный глобус» Практическая работа			
63	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.		
64	Практическая работа Дневник здоровья «Моё недельное меню»			
65	Конкурс « На необитаемом острове»			
66	Как правильно вести себя за столом.	Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.		
67	Как вести себя в гостях. Правила поведения за столом			
68	КВН «Наше здоровье»			