

Приложение к ФОП НОО,
утвержденной приказом директора
№372 от «18» мая 2023 года

СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УВР: <i>И.А.Мадыр</i> И.А.Мадыр	Директор школы: <i>О.Р. Ооржак</i> О.Р. Ооржак

Приказ № 139 от 25 августа 2023 года



**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании» для 3-4 классов**

Составитель: педагог внеурочной деятельности

Ооржак Алина Спартаковна

2023

0

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

-Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования".

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

-Приказ Министерства Просвещения РФ от 5 декабря 2022 года N 1063 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным бщеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г N 115».

- Учебный план;

- Устав МБОУ Усть-Элегестинской СОШ;

- Рабочая программа воспитания МБОУ Усть-Элегестинской СОШ на 2023-2024 учебный год;

Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации.

Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Курсы «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания» адаптированы учителем начальных классов Инюшовой Маргаритой Сергеевной.

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

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных, воспитательных и развивающих **задач:**

Образовательные задачи:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;

- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

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.

Планируемые результаты освоения программы

В составе основных видов универсальных учебных действий, соответствующим ключевым целям общего образования, можно выделить два блока: личностный, метапредметный.

Планируемые результаты формирования УУД

средствами программы «Разговор о правильном питании» на конец

3-го класса

Личностные результаты:

- осознание необходимости правильно питаться;
- целостное восприятие термина «правильное питание»;
- уважительное отношение к другому мнению;
- принятие и освоение социальной роли ученика, развитие мотивации учения, формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, чувств, развитие этических чувств, доброжелательности, толерантности.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные УУД:

- способность принимать, понимать учебную задачу;
- сформировать на начальном этапе умение планировать свою деятельность;
- начальный уровень формирования умения проводить самоконтроль и самооценку.

Познавательные УУД:

- овладение навыками смыслового чтения текста;
- осознанно строить речевое высказывание;

- начальное освоение способов решения задач поискового и творческого характера;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации.

Коммуникативные УУД:

- активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных задач,
- готовность слушать собеседника, вести диалог, принять возможность существования другого мнения,
- умение понимать общую цель и пути её решения,
- умение договариваться о распределении ролей и функций при совместной деятельности.

Планируемые предметные результаты освоения программы

«Разговор о правильном питании» на конец 4-го класса

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;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Содержание программы

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Программа состоит из **трех модулей**:

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Основные методы обучения:

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

Данный курс реализуется в рамках **внеурочной деятельности** в фронтальной, индивидуальной, групповой, парной **формах 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.

Ведущими формами деятельности предполагаются:

Формы обучения:

- занятий кружка «Здоровое питание»;
- бесед;
- классных часов;
- однодневных походов в природу;
- творческие домашние задания;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Формы контроля:

- Проверка усвоения программы проводится в форме:
 - анкетирования;
 - тестирования;
 - выполнения творческих заданий;
 - игр;
 - викторин;
 - выставок рисунков.
- Подведение итогов реализации программы проводится в виде:
 - выставок работ учащихся;
 - викторин;
 - защита проектов;
 - презентации;
 - конкурсов.

Технологии: здоровьесберегающие, игровые, проектные.

Место программы в учебном плане:

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» адаптирована на обучающихся 1 – 4 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс – 33 часа в год; 2 – 4 классы – 34 часа в год.

**Содержание программы «Разговор о правильном питании»
3-й год обучения**

<i>Содержание</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья».
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ.	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни.	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни. Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы.	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		

**Содержание программы «Разговор о правильном питании»
4-й год обучения**

<i>Содержание</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра «Походная математика». Игра – спектакль «Там на неведомых дорожках».
3. Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях. Эстафета поваров. «Рыбное меню». Конкурс рисунков «В подводном

		царстве». Конкурс пословиц и поговорок».
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадах. Викторина «В гостях у Нептуна».
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа.	Работа в тетрадах. Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут». Игра – проект « кулинарный глобус».
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему «Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен».	Работа в тетрадах. «Моё недельное меню». Конкурс « На необитаемом острове».
7.Правила поведения за столом	Беседа «Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве».	Работа в тетрадах. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации. Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом.	Выполнение проектов. Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		

Календарно-тематическое планирование 3а класса

№	Тема	форма	дата	
			план	факт
1	Вводное занятие.	беседа		
2	Викторина «Поле чудес».	игра		
3	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье Цветик - семицветик	устный журнал		
4	От каких факторов зависит наше здоровье?	КТД		
5	Черты характера и здоровье	ролевая игра		
6	Привычки и здоровье	устный журнал		
7	Мой ЗОЖ	стенгазета		
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	конкурс		
9	Рациональное, сбалансированное питание	проект		
10	«Белковый круг»	эстафета		
11	«Жировой круг»	кроссворд		
12	Мой рацион питания	викторина		
13	«Минеральный круг»	беседа		
14	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	игра		
15	Режим питания. «Пищевая тарелка»	устный журнал		
16	Витамины и минеральные вещества	КТД		
17	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	исследование		
18	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»	устный журнал		
19	Роль пищевых волокон на организм человека	стенгазета		
20	Где и как мы едим	конкурс		
21	«Фастфуды»	проект		
22	Где и как мы едим. Правила гигиены	эстафета		
23	Меню для похода	кроссворд		
24	Ты - покупатель	викторина		
25	Срок хранения продуктов	исследование		
26	Пищевые отравления, их предупреждение	экскурсия		
27	Ты - покупатель Права потребителя	викторина		
28	Ты - покупатель Правила вежливости	ролевая игра		
29	Оформление проекта «Хлеб- всему голова».	викторина		
30	Повар – профессия древняя.	экскурсия		
31	К.И.Чуковский «Федорино горе».	викторина		
32	Путь от зерна к батону.	олимпиада		
33	Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».	выставка		
34	Творческий отчет.			

Календарно-тематическое планирование 3б класса

№	Тема	форма	дата	
			план	факт
1	Вводное занятие.	беседа		
2	Викторина «Поле чудес».	игра		
3	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье Цветик - семицветик	устный журнал		
4	От каких факторов зависит наше здоровье?	КТД		
5	Черты характера и здоровье	ролевая игра		
6	Привычки и здоровье	устный журнал		
7	Мой ЗОЖ	стенгазета		
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	конкурс		
9	Рациональное, сбалансированное питание	проект		
10	«Белковый круг»	эстафета		
11	«Жировой круг»	кроссворд		
12	Мой рацион питания	викторина		
13	«Минеральный круг»	беседа		
14	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников	игра		
15	Режим питания. «Пищевая тарелка»	устный журнал		
16	Витамины и минеральные вещества	КТД		
17	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	исследование		
18	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»	устный журнал		
19	Роль пищевых волокон на организм человека	стенгазета		
20	Где и как мы едим	конкурс		
21	«Фастфуды»	проект		
22	Где и как мы едим. Правила гигиены	эстафета		
23	Меню для похода	кроссворд		
24	Ты - покупатель	викторина		
25	Срок хранения продуктов	исследование		
26	Пищевые отравления, их предупреждение	экскурсия		
27	Ты - покупатель Права потребителя	викторина		
28	Ты - покупатель Правила вежливости	ролевая игра		
29	Оформление проекта «Хлеб- всему голова».	викторина		
30	Повар – профессия древняя.	экскурсия		
31	К.И.Чуковский «Федорино горе».	викторина		
32	Путь от зерна к батону.	олимпиада		
33	Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».	выставка		
34	Творческий отчет.			

Календарно-тематическое планирование 4а класса

№	тема	форма	дата	
			план	факт
1	Ты готовишь себе и друзьям.	беседа		
2	Бытовые приборы для кухни	игра		
3	«У печи галок не считают»	устный журнал		
4	Помогаем взрослым на кухне	КТД		
5	Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	ролевая игра		
6	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	устный журнал		
7	Кухни разных народов	стенгазета		
8	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	конкурс		
9	Традиционные блюда Японии и Норвегии	проект		
10	Блюда жителей Крайнего Севера	эстафета		
11	Традиционные блюда России	кроссворд		
12	Традиционные блюда Кавказа	викторина		
13	Традиционные блюда Кубани	беседа		
14	«Календарь» кулинарных праздников	игра		
15	Кухни разных народов праздник	устный журнал		
16	Кулинарная история. Как питались наши предки?	КТД		
17	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	ролевая игра		
18	Кулинарные традиции Древнего Египта	устный журнал		
19	Кулинарные традиции Древней Греции	стенгазета		
20	Кулинарные традиции Древнего Рима	конкурс		
21	Правила гостеприимства средневековья	проект		
22	Как питались на Руси	эстафета		
23	Традиционные напитки на Руси	кроссворд		
24	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	викторина		
25	«Мелодии, посвящённые каше»	устный журнал		
26	«Продукты танцуют»	экскурсия		
27	Сахар его польза и вред	исследование		
28	Путешествие по «Аппетитной стране»	ролевая игра		
29	Блюда из картошки.	викторина		
30	Практическая работа «Поделки из макарон».	экскурсия		
31	Этикет.	викторина		
32	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	олимпиада		
33	Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет	выставка		
34	Викторина по изученным темам.			

Календарно-тематическое планирование 4б класса

№	тема	форма	дата	
			план	факт
1	Ты готовишь себе и друзьям.	беседа		
2	Бытовые приборы для кухни	игра		
3	«У печи галок не считают»	устный журнал		
4	Помогаем взрослым на кухне	КТД		
5	Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	ролевая игра		
6	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	устный журнал		
7	Кухни разных народов	стенгазета		
8	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	конкурс		
9	Традиционные блюда Японии и Норвегии	проект		
10	Блюда жителей Крайнего Севера	эстафета		
11	Традиционные блюда России	кроссворд		
12	Традиционные блюда Кавказа	викторина		
13	Традиционные блюда Кубани	беседа		
14	«Календарь» кулинарных праздников	игра		
15	Кухни разных народов праздник	устный журнал		
16	Кулинарная история. Как питались наши предки?	КТД		
17	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	ролевая игра		
18	Кулинарные традиции Древнего Египта	устный журнал		
19	Кулинарные традиции Древней Греции	стенгазета		
20	Кулинарные традиции Древнего Рима	конкурс		
21	Правила гостеприимства средневековья	проект		
22	Как питались на Руси	эстафета		
23	Традиционные напитки на Руси	кроссворд		
24	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	викторина		
25	«Мелодии, посвящённые каше»	устный журнал		
26	«Продукты танцуют»	экскурсия		
27	Сахар его польза и вред	исследование		
28	Путешествие по «Аппетитной стране»	ролевая игра		
29	Блюда из картошки.	викторина		
30	Практическая работа «Поделки из макарон».	экскурсия		
31	Этикет.	викторина		
32	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	олимпиада		
33	Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет	выставка		
34	Викторина по изученным темам.			

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

<i>Книгопечатная продукция:</i>
1. Рабочие тетради
2. Детская справочная литература (справочники, энциклопедии)
<i>Экранно-звуковые пособия:</i>
1. Аудиозаписи в соответствии с содержанием обучения (в том числе в цифровой форме)
<i>Технические средства обучения:</i>
1. Мультимедийный проектор
2. Компьютер учителю, обучающимся
<i>Оборудование класса:</i>
1. Ученические столы одно- и двухместные с комплектом стульев
2. Стол учительский с тумбой
3. Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала

Список литературы:

1. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь/М.М. Безруких, Т.А. Филлипова. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. - 72 с.
2. Две недели в лагере Здоровья: Рабочая тетрадь/М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. - 72 с.
3. Формула правильного питания: Блокнот/ М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015.

Анкета для родителей.
Ф.И. ребёнка

1. Перечислите принципы организации детского питания, которые вам известны.

2. О каких проблемах в организации детского питания вы знаете?

3. С какими проблемами в организации питания своего ребёнка вы сталкиваетесь?

4. Прививаете ли вы ребёнку правила питания? Какие? Как вы это делаете?

5. Заполните, пожалуйста, таблицу:

<i>Продукты питания в детском рационе.</i>				
	<i>Несколько раз в день.</i>	<i>1 раз в день.</i>	<i>Иногда.</i>	<i>Никогда.</i>
Овощи.				
Фрукты.				
Молоко, молочные продукты				
Каша.				
Супы.				
Мясные блюда.				
Рыбные блюда.				
Колбасные изделия.				
Кондитерские изделия/сладости.				
Газированные напитки.				
Чипсы, сухарики.				

6. Считаете ли необходимым внедрение программы о правильном питании в цикл школьных предметов?

7. Какую помощь в организации детского питания готовы предложить?

8. О каких индивидуальных особенностях своего ребёнка хотели бы предупредить школьных работников?

Анкета для детей.

** Предварительно читается рассказ В. Драгунского «Что любит Мишка».*

Ф.И. ребёнка _____

1. Нарисуй в левой рамочке продукты, которые ты любишь, в правой – не любишь. Если можешь, подпиши рисунки.

--	--

2. Заполни, пожалуйста, таблицу (возможно с помощью учителя):

Продукты питания в твоём рационе.				
	Несколько раз в день.	1 раз в день.	Иногда.	Никогда.
Овощи.				
Фрукты.				
Молоко, молочные продукты				
Каша.				
Супы.				
Мясные блюда.				
Рыбные блюда.				
Колбасные изделия.				
Кондитерские изделия/ сладости.				
Газированные напитки.				
Чипсы, сухарики.				

3. Назови правила питания, которые ты знаешь.

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Приложение 2

Меня зовут _____

Мне _____ лет, я учусь в _____ классе.

Моё увлечение: _____

Любимый вид спорта: _____

Любимое блюдо: _____

Месяц.	Мой рост.	Мой вес.	Окружность груди.	
			в покое	при вдохе
сентябрь				
октябрь				
ноябрь				
декабрь				
январь				
февраль				
март				
апрель				
май				
июнь				
июль				
август				

Наблюдения:

На занятиях «Здоровое питание» я узнал:

Мне запомнилось как

Мне понравилось как
