

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Марий Эл

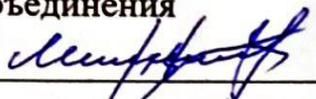
Отдел образования администрации Звениговского муниципального

района Республики Марий Эл

МОУ "Звениговский лицей "

РАССМОТРЕНО

Руководитель
методического
объединения



Михайлова Ю. В.

Протокол №1 от «23»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Михайлова Ю. В.

Протокол № 1 от «26»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ
"Звениговский лицей"



Кузяткина Т. Н.

Приказ № 138 от «26»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по курсу

«Разговор о правильном питании»

для обучающихся 3»Б» класса

Составители:
Филиппова О. В.

г. Звенигово 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Разговор о правильном и здоровом питании» составлена в соответствии с ФГОС НОО

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания. Только систематическая работа в данном направлении может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно усовершенствовать структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания.

Одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране и по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Целью 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. Пищевые привычки формируются с детства, у взрослого человека их очень сложно изменить, поэтому так важно сформировать у детей правильное пищевое поведение. Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта.

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 здорового питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков здорового питания;
- 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 и здоровом 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 полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей.

Используемые формы и методы реализации программы **«Разговор о правильном и здоровом питании»** носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения. Задания ориентированы на творческую работу ребенка самостоятельную или в коллективе.

В качестве организации занятий используются: сюжетно-ролевые игры, экскурсии, практические работы, выполнение самостоятельных заданий, игры, конкурсы и викторины, мини-проекты, беседы, просмотр видеофильмов, совместная работа с родителями». В ходе изучения программы 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.

Одно из важнейших условий эффективного проведения программы — поддержка родителей. Поэтому в **«Разговор о правильном и здоровом питании»** часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин, создании проектов.

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

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

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;

- вовлеченность семьи и реализацию программы.

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 своей страны.

Важность преподавания курса внеурочной деятельности «**Разговор о правильном и здоровом питании**» для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.

Планируемые результаты изучения учебного предмета по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании».

ЛИЧНОСТНЫЕ:

- Осознание личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни.
- Формирование внутренней позиции ученика на занятии.
- В предложенных ситуациях делать выбор.
- Ориентироваться в своей системе знаний: приводить примеры удачного и неудачного общения в своей жизни и жизни окружающих.
- Оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

Регулятивные:

- Соблюдать некоторые правила вежливого общения в урочной и внеурочной деятельности.
- Учиться определять цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Учиться договариваться о распределении ролей в игре, работе в совместной деятельности.
- Учиться давать оценку своим действиям и действиям своих одноклассников.
- Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

Познавательные:

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Самостоятельно работать с некоторыми заданиями рабочей тетради, осознавать недостаток информации, использовать школьные толковые словари.

Коммуникативные:

- Пропаганда здорового образа жизни в жизненной ситуации своей и других людей.
- Уметь вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении возникающих проблем.
- Умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание.

Содержание тем учебного предмета.

Разнообразие питания (4ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (5ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Рацион питания (16ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Этикет (4ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

Из истории русской кухни (4ч)

Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Тематическое планирование.

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Разнообразие питания.	4
2	Гигиена питания и приготовление пищи	5
3	Рацион питания	16
4	Этикет	4
5	Из истории русской кухни	4
	Итого	33

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании».

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Плановая дата	Фактическая дата
Разнообразие питания – 4 часа				
1	Если хочешь быть здоров	1		
2	Из чего состоит наша пища	1		
3	Полезные и вредные привычки	1		
4	Самые полезные продукты	1		
Гигиена питания и приготовление пищи – 5 часов				
5	Как правильно есть (гигиена питания)	1		
6	Удивительное превращение пирожка	1		
7	Твой режим питания	1		
8	Из чего варят каши	1		
9	Как сделать кашу вкусной	1		
Рацион питания – 16 часов				
10	Плох обед, коли хлеба нет	1		
11	Хлеб всему голова	1		
12	Полдник	1		
13	Время есть булочки	1		
14	Пора ужинать	1		

15	Почему полезно есть рыбу	1		
16	Мясо и мясные блюда	1		
17	Где найти витамины зимой и весной	1		
18	Всякому овощу – свое время	1		
19	Как утолить жажду	1		
20	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1		
21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1		
22	На вкус и цвет товарищей нет	1		
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1		
24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1		
25	Каждому овощу – свое время	1		
Этикет – 4 часа				
26	Народные праздники, их меню	1		
27	Народные праздники, их меню	1		
28	Как правильно накрыть стол.	1		
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1		
Из истории русской кухни – 4 часа				
30	Щи да каша – пища наша	1		
31	Что готовили наши прабабушки.	1		
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1		
33	Что узнали, чему научились.	1		