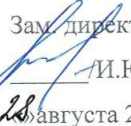


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Красный Яр муниципального
района Красноярский Самарской области

РАССМОТРЕНО:

на заседании МО
протокол № 1
от 28 августа 2020 г.

ПРОВЕРЕНО:

Зам. директора по УВР
 /И.Ю.Матмуратова/
28 августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы
 /С.Н.Жаднова/
Приказ № 144 от
28 августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»
ДЛЯ 2-4 КЛАССОВ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 2-4**

Составлено учителем:

Бородачевой А.С.

первая категория

Принято на заседании
педагогического совета

протокол № от

28 августа 2020 г..

Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» является программой внеурочной деятельности в начальной школе **спортивно-оздоровительной направленности** и формирует у детей культуру здорового образа жизни. Она направлена на развитие познавательной активности детей и формирование потребности и умения сохранять здоровье.

Данная программа разработана в соответствии с концепцией модернизации российского образования, в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации». Программа соответствует требованиям Федерального государственного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина Российской Федерации, требованиям СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189), «О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе» (Письмо Министерства образования Российской Федерации №220/11-13 от 20.02.1999г.).

Актуальность программы заключается в том, что в последнее время в обществе остро встает проблема снижения уровня показателей здоровья детей и подростков. От того, как человек питается, зависят его здоровье, настроение, трудоспособность. Реализация программы «Разговор о правильном питании» способствует воспитанию у учащихся культуры здорового питания.

Перспективность. Данная программа формирует у ребенка рациональное отношение к собственному питанию и дает представление об основных принципах здорового образа жизни.

Место проведения занятий: Классная комната, спортивная площадка, пришкольный участок.

Программа включает 34 занятия для обучающихся 2-4 классов. Длительность занятия – 40 минут.

Цель программы «Разговор о правильном питании» - сформировать у школьников представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи программы:

- формировать у младших школьников основ рационального питания;
- ознакомить учащихся с полезными свойствами продуктов;
- формировать представлений учащихся о необходимости заботы о своем здоровье;
- развивать практические навыки у учащихся в создании рационального питания;
- формировать уважительное отношение к традициям питания в семье;
- совершенствовать у родителей учащихся понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья,
- расширять осведомленность учащихся и их родителей в области рационального питания.

Основные виды деятельности:

- проведение исследований;
- проведений опытов;
- коллективно-творческие дела.

Формы и методы работы:

- экскурсии;

- наблюдение;
- игры;
- викторины;
- беседа;
- конкурсы;
- мозговой штурм.

Формы контроля:

В качестве основных форм при освоении данной программы рекомендуются следующие формы контроля:

- анкетирование учащихся и их родителей;
- тестирование;
- опросы учащихся и их родителей;
- рисунки учащихся;
- создание портфеля достижений.

Структура курса 2 класс

Здравствуй, дорогой друг! (1 ч.)

Знакомство с героями программы. Анкетирование.

Если хочешь быть здоров. (1 ч.)

Пословицы и поговорки о здоровье. Изготовление поделок из природного материала.

Самые полезные продукты (4 ч.)

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день.

Удивительные превращения пирожка (2 ч.)

Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьников.

Кто жить умеет по часам. (3 ч.)

Гигиена питания. Режим питания.

Вместе весело гулять! (1 ч.)

Подвижные игры полезны для здоровья.

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2 ч.)

Ежедневное меню. О кашах.

Плох обед, если хлеба нет (2 ч.)

О хлебе и его качествах.

Время есть булочки (2 ч.)

Время полдника. Меню полдника. О пользе молока и молочных продуктов.

Пора ужинать (2 ч.)

Продукты, которые нужно или не нужно есть на ужин. Меню ужина.

Весёлые старты. (1 ч.)

Занятия спортом развивают силу воли, учат быть настойчивым, смелым и решительным.

Где найти витамины весной (1 ч.)

Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека

На вкус и цвет товарищей нет (2 ч.)

Как человек распознаёт разные вкусы? Какой вкус у твоих любимых продуктов?

Как утолить жажду (2 ч.)

Вода — важнейшая составная часть человеческого организма. Значение жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

Каждому овощу своё время (2 ч.)

Законы здорового питания. Полезные блюда для праздничного стола

Что помогает быть сильным и ловким (2 ч.)

Высококалорийные продукты питания. О связи рациона питания и образа жизни человека.

Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (3 ч.)

Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ. Разнообразие фруктов, ягод, овощей, их полезные свойства.

Праздник здоровья. Мой дневник (1 ч.)

Рисуем любимые блюда и продукты. Повторяем правила здоровья.

Календарно-тематическое планирование**2 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Содержание занятия	Дата
Здравствуй, дорогой друг! (1 ч.)				
1	Введение.	1	Беседа о необходимости соблюдения правил питания.	
Если хочешь быть здоров. (1 ч.)				
2	Знакомство с героями.	1	Познакомить обучающихся с героями программы. Зачем нужно уметь правильно питаться? Анкетирование.	
Самые полезные продукты (4 ч.)				
3	Из чего состоит наша пища.	1	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.	
4	Полезные и вредные продукты. Игра «Карлсон в магазине».	1	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты.	
5	«О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное».	1	Составлять меню для сказочных героев.	

6	Осень-припасиха. Тест «Самые полезные продукты».	1	Закрепить представления о продуктах питания, полезных и не очень. Осеннее меню.	
Удивительные превращения пирожка (2 ч.)				
7	Соблюдение режима питания.	1	Сформировать представления о режиме питания. Важность своевременного приёма пищи.	
8	Типовой режим питания школьников.	1	Составляем меню школьника. Правила приёма пищи.	
Кто жить умеет по часам (3 ч.)				
9	Режим дня младшего школьника.	1	Формировать представления о режиме дня младшего школьника.	
10	Всеми своё время. Пословицы и поговорки о времени и режиме дня.	1	Как всё успевать и не уставать? Составляем ментальную карту.	
11	Законы питания. К.И.Чуковский «Робин Бобин Барабек»	1	Соблюдаем правила режима дня и режима питания. Исправляем ошибки сказочных персонажей.	
Вместе весело гулять! (1 ч.)				
12	Подвижные игры.	1	Подвижные игры приносят пользу.	
Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2 ч.)				
13	Завтрак. «Вот это каша – пицца наша».	1	Сформировать понятие о необходимости завтрака. Познакомить детей с вариантами завтрака.	
14	Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша». Изготовление плакатов.	1	Раскрыть секреты вкусной каши. Народные рецепты.	
Плох обед, если хлеба нет (2 ч.)				
15	Обед. «Соберём венки» Пословицы о хлебе.	1	Дать понятие о необходимости употребления хлеба.	
16	О хлебе. «Секреты обеда».	1	Познакомить детей с вариантами обеденного меню. Составим меню обеда сказочному герою.	
Время есть булочки (2 ч.)				
17	Полдник. «Молочные реки»		Познакомить детей с вариантами полдника.	
18	Это удивительное молоко. Знатоки молока.		Дать представление о значении молока и молочных продуктов.	
Пора ужинать (2 ч.)				
19	Ужин. «Сколько ужинов бывает?»		Сформировать понятие о необходимости ужина.	
20	Что можно есть на ужин. «Как приготовить бутерброды?»		Познакомить детей с вариантами ужина.	
Весёлые старты (1 ч.)				
21	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Подвижные игры приносят пользу.	
Где найти витамины весной (1 ч.)				
22	«Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму?	1	Познакомить с разнообразием сухофруктов.	

На вкус и цвет товарищей нет (2 ч.)			
23	Как мы различаем вкусы продуктов питания?	1	Познакомить с разнообразием вкусовых качеств продуктов.
24	Бутербродная страна. Конкурс «Весёлых бутербродов».	1	Научить различать бутерброды полезные и вредные для здоровья человека.
Как утолить жажду (2 ч.)			
25	Вода и её значение в жизни человека.	1	Сформировать понятие о соблюдении питьевого режима.
26	Из чего готовят соки?	1	Выяснить, есть ли польза в соке «из пакета». Простые и полезные рецепты домашних напитков.
Каждому овощу своё время (2 ч.)			
27	Витамины в бочке. Оригами.	1	Знакомство с разнообразием овощей. Их полезные свойства.
28	Как картофель завоевал Россию.	1	Почему мы любим овощи? Научить готовить витаминные салаты из овощей.
Что помогает быть сильным и ловким (2 ч.)			
29	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	Связь рациона и образа жизни. Рацион спортсменов.
30	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	Завтрак вне дома.
Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (3 ч.)			
31	Ягоды, фрукты. Их значение для организма.	1	Разнообразие фруктов, ягод и их значение для организма.
32	В день по яблоку - и врач не нужен.	1	Познакомить обучающихся с целебными свойствами овощей и фруктов.
33	Тыква и кабачки на нашем столе.	1	Познакомить детей с разнообразием овощей. Их значение для организма.
Праздник здоровья. Мой дневник (1 ч.)			
34	Конкурс вкусных и полезных блюд. Мой дневник правильного питания.	1	Составить полезное меню для всей семьи. Творческий отчёт.

3 класс

Если хочешь быть здоров (1 ч.)

Знакомство учащихся с героями программы. Анкетирование

Здоровье – это здорово! (4 ч.)

Наиболее полезные и необходимые продукты. Выбор полезных продуктов. Правила питания. «Осеннее меню»

Продукты разные нужны. Продукты разные важны (10 ч.)

Составление меню. Онлайн-экскурсия на хлебозавод. Витамины и минеральные вещества. Праздник урожая. Необходимость регулярного питания. Соревнования в настольной игре.

Режим питания (9 ч.)

Необходимость соблюдения режима питания. Составление режима дня, режима питания.

Необходимость питьевого режима. Знакомство с традиционной русской едой. Конкурс «Забавных бутербродов».

Энергия пищи (4 ч.)

Калорийность продуктов. Движение и энергия.

Ты готовишь себе и друзьям (4 ч.)

Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне. Культура трапезы. Предметы сервировки стола. Правила сервировки праздничного стола. Правила поведения за столом.

Итоговое занятие (2 ч.)

Календарно-тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Содержание занятия	Дата
Если хочешь быть здоров				
1	Введение.	1	Беседа о необходимости соблюдения правил питания.	
Здоровье – это здорово!				
	Самые полезные продукты.	1	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты.	
	Игра «Меню сказочных героев».	1	Составление меню для сказочных героев.	
	В гостях у тётушки Припасихи.	1	Праздник урожая. Составление осеннего меню.	
Продукты разные нужны. Продукты разные важны.				
6	Что нужно есть в разное время года.	1	Познакомить детей с разнообразием овощей. Их значением для организма.	
7	Молочное меню.	1	Дать представление о значении молока и молочных продуктов.	
8	Это удивительное молоко.	1	Закрепить полученные знания.	
9	Грибы.	1	Научить различать съедобные и несъедобные грибы.	
10	Фиточай	1	Объяснить значение фиточая для жизни человека.	
11	«Мой любимый фрукт»	1	Закрепить знания о полезных свойствах фруктов.	
12	Русская еда	1	Знакомство с традиционными русскими блюдами.	
13	Удивительные превращения пирожка	1	Познакомить детей с вариантами полдника.	
14	Из чего варят кашку и как сделать кашу вкусной	1	Сформировать понятие о необходимости завтрака. Познакомить детей с вариантами завтрака.	
15	Плох обед, если хлеба нет	1	Дать понятие о необходимости употребления хлеба.	
Режим питания				

16	Время есть булочки	1	Дать представление о необходимости регулярного питания.	
17	Пора ужинать	1	Сформировать понятие о необходимости ужина.	
18	Где найти витамины весной	1	Познакомить с разнообразием сухофруктов.	
19	На вкус и цвет товарищей нет	1	Познакомить с разнообразием вкусовых качеств продуктов.	
20	Как утолить жажду	1	Сформировать понятие о соблюдении питьевого режима.	
21	Здоровая пища для всей семьи	1	Составить полезное меню для всей семьи.	
22	Бутербродная страна. Конкурс «Весёлых бутербродов»	1	Научить различать бутерброды полезные и вредные для здоровья человека.	
23	Конкурс «Весёлых бутербродов»	1	Закрепить знания о полезных бутербродах.	
24	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	Завтрак вне дома.	
Энергия пищи				
25	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	Связь рациона и образа жизни. Рацион спортсменов.	
26	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	1	Разнообразие фруктов, ягод и их значение для организма.	
27	Всякому овощу – своё время	1	Знакомство с разнообразием овощей. Их полезные свойства.	
28	Весенние витаминные салаты.	1	Научить готовить витаминные салаты.	
Ты готовишь себе и друзьям				
29	Конкурс кроссвордов. Название кухонных приборов и посуды.	1	Познакомить детей с кухонными приборами и посудой.	
30	Конкурс «Салфеточка»	1	Познакомить детей со значением салфетки.	
31	Формирование культуры трапезы.	1	Этикет. Правила поведения за столом. Представление о праздничной сервировке стола.	
32	Как правильно накрыть стол.	1	Правила сервировки стола. Практическое занятие.	
Итоговое занятие				
33-34	Итоговое занятие. Выставка работ.	2	Подготовка к творческому отчёту. Отчёт.	

4 класс

Если хочешь быть здоров (1 ч.)

Знакомство учащихся с героями программы. Анкетирование.

Здоровье – это здорово! (4 ч.)

Здоровье – это здорово! Я и мое здоровье. Мой образ жизни. Правильное питание для занятий спортом. Что нужно есть в разное время года.

Продукты разные нужны. Продукты разные важны (8 ч.)

Молоко. Зерновые культуры. Питание в лесу. Что приготовить из рыбы. Морепродукты. Овощные салаты. Приготовление блюда своими руками.

Режим питания (4 ч.)

Где и как готовят пищу. Где и как мы едим. Фастфуд. Полезный перекус.

Кулинарная история (6 ч.)

Традиции приготовления пищи в древней Руси. Чем питались наши предки. Кулинарные традиции древних стран.

Кулинарное путешествие (9 ч.)

Традиции приготовления пищи разных стран. Традиционные блюда разных стран. Кухни разных народов. Музеи продуктов.

Итоговое занятие (2 ч.)

Календарно-тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Содержание занятия	Дата
Если хочешь быть здоров				
1	Давайте познакомимся.	1	Беседа о необходимости соблюдения правил питания.	
Здоровье – это здорово!				
2	Здоровье – это здорово!	1	Обобщить знания детей о здоровом образе жизни. Развивать интерес к своему здоровью.	
3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1	Рассмотреть влияние образа жизни на здоровье человека. Воспитание стремления следить за своим здоровьем.	
4	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1	Формирование представления о закаливании, его пользе для здоровья. Научить учащихся заботиться о своём здоровье.	
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	Познакомиться с особенностями питания спортсменов, с зависимостью рациона питания от физических нагрузок. Прививать учащимся стремление заниматься спортом для сохранения своего здоровья.	
Продукты разные нужны. Продукты разные важны.				
6	Где и как готовят пищу.	1	Узнать какими способами можно приготовить разные продукты. Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении. Познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни.	
7	Блюда из зерна.	1	Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна. Дать	

			<p>учащимся представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню. Сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна. Рассказать детям о каше как традиционном блюде русской кухни, его пользе для здоровья.</p>	
8	Молоко и молочные продукты.	1	<p>Привлечение детей к активному употреблению молока, молочных продуктов и развитие творческого мышления через исследовательскую деятельность.</p>	
9	Что нужно есть в походе.	1	<p>Ознакомление учащихся с требованиями к продуктам питания для похода. Научить правильно упаковывать, хранить и транспортировать продукты в походе. Познакомить детей с грибами и флорой края, как источником полезных веществ, возможностью включения их в рацион питания.</p>	
10	Вода и другие полезные напитки.	1	<p>Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.</p>	
11	Что и как можно приготовить из рыбы.	1	<p>Расширить представления детей о местной фауне, рыбах, которых человек использует в пищу. Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности.</p>	
12	Дары моря	1	<p>Сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.</p>	
13	Продукты разные нужны – блюда разные важны.	1	<p>Расширить осведомленность учащихся о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организма, а также роли витаминов и минеральных веществ.</p>	
Режим питания				
14	Где и как мы едим.	1	<p>Развить представление о структуре общественного питания, о вреде питания «всухомятку». Формировать готовность соблюдать осторожность при</p>	

			использовании в пищу незнакомых продуктов.	
15	Ты – покупатель.	1	Сформировать знания о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, возникающих при совершении покупки. Формировать умение читать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта.	
16	Фастфуд.	1	Формировать представление о негативном влиянии продуктов фастфуда на организм человека. Расширить представление о преимуществах полноценного питания и вреде питания «фаст-фуда».	
17	Полезный перекус.	1	Познакомить с разнообразием полезных перекусов.	
Кулинарная история				
18	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1	Выявить особенности питания наших. Дать знания школьникам об истории кулинарии, обычаях и традициях наших предков.	
19	Кулинарная история.	1	Сформировать представление об истории кулинарии как части истории культуры человечества. Расширить представление о традициях и культуре питания.	
20	Кулинарная история.	1	Сформировать представление об истории кулинарии как части истории культуры человечества. Расширить представление о традициях и культуре питания.	
21	Правила гостеприимства средневековья.	1	Рассмотреть особенности развития путешествий и гостеприимства в средневековье.	
22	Как питались на Руси и в России.	1	Познакомиться с культурой питания на Руси и в России.	
23	Традиционные напитки на Руси.	1	Познакомиться с традициями и особенностями русской кухни.	
Кулинарное путешествие				
24	Кухни разных народов.	1	Познакомить с традициями, особенностями, обычаями приема пищи в разных странах.	
25	Традиционные блюда Болгарии и Исландии.	1	Познакомить с традициями, особенностями, обычаями приема пищи в Болгарии и Исландии.	
26	Традиционные блюда Японии и Норвегии.	1	Познакомить с традициями, особенностями, обычаями приема пищи в Японии и Норвегии.	

27	Блюда жителей Крайнего Севера.	1	Познакомить с традициями, особенностями, обычаями приема пищи на Крайнем Севере.	
28	Традиционные блюда Кавказа.	1	Познакомить с традициями, особенностями, обычаями приема пищи на Кавказе.	
29	Традиционные блюда Кубани.	1	Познакомить с традициями, особенностями, обычаями приема пищи на Кубани.	
30	Необычное кулинарное путешествие.	1	Рассказать о традициях народов и их национальной кухне.	
31	Кулинарное путешествие по России.	1	Сформировать представление у учащихся о кулинарных традициях как части культуры народа, а также о традициях и обычаях, сложившихся в Центральных регионах нашей страны.	
32	Спортивное путешествие по России.	1	Формировать у учащихся потребности в здоровом образе жизни.	
Итоговое занятие				
33-34	Итоговое занятие. Выставка работ.	2	Подготовка к творческому отчёту. Отчёт.	

Информационно-методическое обеспечение

1. Асмолов А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя/А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская. – М.: Просвещение, 2010.
2. Безруких М. М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: Nestle, 2017.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.:Просвещение, 2010.
4. Данилюк А.Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, авторы А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков, Москва «Просвещение», 2011 г.
5. Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/-Волгоград: Учитель, 2007.
6. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990.
7. Ладо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991.
8. Обухова Л. А.,Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие.-М.: ТЦ «Сфера», 2001.

Цифровые образовательные ресурсы:

1. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании». [Электронный ресурс] <http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html>

Основным критерием результативности занятий по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» выступает критерий сформированности у младших школьников бережного отношения к своему здоровью, культуре питания, показателями которого можно считать:

- расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- формирование готовности у подростков заботиться и укреплять собственное здоровье;
- пробуждение интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Планируемые результаты реализации программы:

- умение делать выбор между вредными и полезными продуктами;
- наличие представления о рациональном питании;
- умение заботиться о себе;
- изменение отношения к режиму, гигиене и продуктам питания;

Портфель достижений.

Для учета знаний и умений, полученных в результате освоения программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании», составляется «Портфель достижений». Содержанием данного «Портфеля достижений» являются фотоотчеты посещенных экскурсий, материалы конференций.