

Управление образования Администрации города Ижевска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №73»

ПРИНЯТО

на заседании

Педагогического совета

Протокол № 10

от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №73

_____ М.А. Соротокина

Приказ № 195

от «31» августа 2023 г.

Программа внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

Возраст обучающихся: 6-7 лет (1 класс)

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Коробейникова
Гузалия Рафкатовна
Учитель начальных классов
МБОУ СОШ №73

Ижевск 2023

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом МОН РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897, с изменениями от 29.12.2014г. №1644, 31.12.2015 г. № 1577);
4. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
5. Письмо Минобрнауки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»;
6. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях - СанПинН 2.4.2.2821 - 10 (утверждены Постановлением Главного государственного врача РФ от 03.03.2011 №19993);
7. Положение об организации внеурочной деятельности учащихся МБОУ СОШ № 73.

Актуальность программы

В настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста. Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуальный для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном 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 трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.). Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

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

Задачи:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Возраст обучающихся: 6-7 лет.

Срок реализации программы: Один год. Объем учебной нагрузки 33 часа.

Формы занятий: лекции, практические занятия, тренинги, игры, групповая работа. Работа в парах.

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.

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные

- познавательная мотивация (формирование познавательных интересов, умственной и интеллектуальной активности);
- активная жизненная позиция;
- ориентация на здоровый образ жизни;
- развитие интеллектуальных, эмоционально-волевых качеств личности (доброжелательность, отзывчивость, инициативность, самостоятельность);
- уважительное отношение к народным традициям и культуре питания.

Метапредметные

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы.
- смысловое восприятие познавательных и художественных текстов;
- выделение существенных и несущественных признаков путем анализа;
- осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

Образовательные:

- осознание целостности окружающего мира,
- освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания,
- приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;
- выбор продуктов в соответствии с возрастом, временем года и видом деятельности (физической активности);
- применение на практике знаний и умений, связанных с этикетом в области питания; - соблюдение режима питания;
- соблюдение правил гигиены;

2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 раздел. *Поговорим о продуктах.* Если хочешь быть здоров. Полезные и вредные привычки. Из чего состоит наша пища. Как правильно есть (гигиена питания). Режим питания. Самые полезные продукты. Продукты разные важны!

2 раздел. *Давайте узнаем о продуктах.* Из чего варят кашу. Плох обед, если хлеба нет. Советы доктора Воды. Молоко и молочные продукты. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. Почему полезно есть мясо. Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. Дары леса. Где найти витамины зимой и весной. Викторина «Печка в русских сказках». Проект «Полезные продукты»

3 раздел. *Поговорим о правилах этикета.* Как правильно есть. Как правильно вести себя за столом. Пользуемся ножом и вилкой. Конкурс «Салфеточка»»

4 раздел. *Из истории русской кухни.* Что готовили наши прабабушки. Масленица. Кулинары – повара-волшебники.

5 раздел. *Здоровая пища.* Кладовая народной мудрости. Проект «Здоровое питание» Конкурс «забавных бутербродов». Экскурсия в магазин «Я – покупатель». Игровое занятие «Здоровое питание». «Здоровое питание» (итоговое занятие)

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол -во часо в	Теоретические знания
Поговорим о продуктах. (7 часов)			
1	Если хочешь быть здоров.	1	Знакомство с программой. Беседа о правильном питании.
2	Полезные и вредные привычки.	1	Формирование у школьников основных принципов гигиены

			питания.
3	Из чего состоит наша пища.	1	Знакомятся с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, с кухней разных народов. Имеют практические навыки распознавания употребляемых продуктов.
4	Как правильно есть (гигиена питания).	1	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.
5	Режим питания.	1	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.
6	Самые полезные продукты.	1	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.

7	Продукты разные важны!	1	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.
Давайте узнаем о продуктах. (13 часов)			
8	Из чего варят кашу.	1	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.
9	Плох обед, если хлеба нет.	1	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.
10	Советы доктора Воды.	1	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.
11	Молоко и молочные продукты.	1	Значение молока и молочных продуктов.
12	Конкурс - викторина «Знатоки молока».	1	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.
13	Почему полезно есть рыбу.	1	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.
14	Рыба и рыбные блюда.	1	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов. Знакомство с обитателями моря.
15	Почему полезно есть мясо.	1	Беседа о мясных продуктах. Блюда из мяса.

16	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	1	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.
17	Дары леса.	1	Беседа о дарах леса.
18	Где найти витамины зимой и весной.	1	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».
19	Викторина «Печка в русских сказках».	1	Беседа «Русская печь».
20	Проект «Полезные продукты».	1	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом.
Поговорим о правилах этикета. (4 часа)			
21	Как правильно есть.	1	Беседа «Как правильно накрыть стол».
22	Как правильно вести себя за столом.	1	Беседа «Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве».
23	Пользуемся ножом и вилкой.	1	Беседа «Столовые приборы».
24	Конкурс «Салфеточка».	1	Обобщение имеющихся знаний о поведении за столом, применение на практике.
Из истории русской кухни (3 часа)			

25	Что готовили наши прабабушки.	1	Знакомство с традициями питания регионов, историей. быта своего народа, национальной кухни.
26	Масленица.	1	История возникновения праздника. Беседа «Блинная неделя».
27	Кулинары, повара-волшебники.	1	Беседа «Профессия кулинар».
Здоровая пища (6 час)			
28	Кладовая народной мудрости.	1	Обобщение изученного материала. Пословицы и поговорки о питании.
29	Проект «Здоровое питание».	1	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом.
30	Конкурс «забавных бутербродов».	1	Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен».
31	Экскурсия в магазин «Я – покупатель».	1	Умение применять на практике полученные знания. Умение делать выбор в пользу правильного питания.
32	Итоговое занятие «Здоровое питание».	1	Подведение итогов и обобщение изученного материала.
33	Итоговое занятие «Здоровое питание».	1	Подведение итогов и обобщение изученного материала.

	Итого	33	
--	-------	----	--

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/
2. Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/
4. Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
5. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с
6. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
7. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
8. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
9. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
10. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с