

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: 8-9 лет (3класс)  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Виноградова Елена  
Владимировна  
Учитель начальных классов  
МБОУ СОШ №73

Ижевск 2023

## 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 последнее время в обществе остро встает проблема снижения уровня показателей здоровья детей и подростков. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Научить человека быть здоровым с детства – вот что сейчас самое главное. Это достигается через организацию правильного питания.

В связи с этим особую роль приобретает начальное звено школьного обучения, где закладывается основа отношений человека с окружающим миром и начинает просыпаться интерес к своему организму. Младшим школьникам свойственна высокая активность в познании окружающего мира. Поэтому, имеется реальная возможность привлечь внимание ребёнка к укреплению и сохранению его здоровья. Сегодня рацион питания многих детей не соответствует рекомендациям специалистов: более 80% родителей указывает на то, что испытывает трудности при организации питания в семье, а их дети предпочитают полезным продуктам и блюдам сладости и фаст-фуд. Это доказывает актуальность и значимость специального обучения школьников основам правильного питания.

**Цель:** формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

### Задачи:

- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у младших школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение учащимися практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование 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:** 8-9 лет

**Срок реализации программы:** Один год. Объем учебной нагрузки 34 часа.

**Формы занятий:** Теоретические занятия, практическая работа, игра, творческая работа, выставки, проекты, наблюдения, экспресс-исследования, коллективные и индивидуальные исследования, самостоятельная работа, экскурсии, презентации, КВН, встречи.

Данная программа реализуется на основе положения о ведущей роли обучения в развитии ребенка, учитывая «зону его ближайшего развития». Она направлена обучить выполнять основные операции с понятиями: анализ, сопоставление и объединение по сходным признакам, обобщение и установление разных видов логических связей.

## **1.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Личностные**

- развитие у обучающихся навыков культуры питания; принятие учащимися правил здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

### **Метапредметные**

- умение сохранять заданную цель;
- развитие умения планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, учитывать характер сделанных ошибок;
- формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
- умение устанавливать контакт со сверстниками;
- эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- умение слушать собеседника;
- обращаться за помощью в случае затруднения к старшим;
- понимание возможности различных позиций и точек зрения на предмет или вопрос;
- способность строить понятные для партнера высказывания;
- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности;

### **Образовательные**

- развитие познавательной активности и интереса у учащихся к изучению данной темы;
- приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания;
- формирование осознанного стремление выполнять правила здорового питания (что полезно для питания, а что ему вредит);
- умение находить в библиотеке, читать и обсуждать книги по заданной тематике;
- формирование мотивации к проектной, научно- исследовательской работе;
- овладение начальными формами исследовательской деятельности;

- познакомиться с традициями русской кухни;
- поиск и выделение необходимой информации.

## 1. Содержание курса внеурочной деятельности:

**Тема 1. Вводное занятие** Представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы «Разговор о правильном питании», познакомить с новыми героями программы. Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.

**Тема 2. Давайте познакомимся!** Из чего состоит наша пища. Основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функции этих веществ в организме Игра «Третий лишний», инсценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание.

**Тема 3. Дневник здоровья** Что нужно есть в разное время года. Особенности питания в летний и зимний периоды, причины, вызывающие изменение в рационе питания. Традиции питания и блюда национальной кухни жителей разных регионов. расширить представление о традициях питания своего народа. Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток». Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня

**Тема 4. Полезные свойства льна** Польза льняного масла. Нетрадиционные каши из льна. Из истории русского льна или как рубашка в поле выросла.

**Тема 5. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.** Зависимость рациона питания от физической активности. Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании. «Пищевая тарелка» спортсмена.

**Тема 6. Где и как готовят пищу.** Предметы кухонного оборудования, их назначения. Правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне. Основные признаки несвежего продукта. Экскурсия в школьную столовую, игра «Знатор», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд).

**Тема 7. Как правильно накрыть стол.** Предметы сервировки стола. Правила сервировки стола. Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом. Конкурс «Салфеточка»

**Тема 8. Молоко и молочные продукты.** Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного рациона. Ассортимент молочных продуктов и их свойства. Практическая работа «Молочное меню». Игра – исследование «Это удивительное молоко».

**Тема 9. Кто работает на ферме?** Профессии животноводства. Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина.

**Тема 10. Блюда из зерна.** Полезные свойства продуктов, получаемых из зерна. Ассортимент продуктов, получаемых из зерна, необходимость их ежедневного включения в рацион. Отгадывание загадок. Игра- конкурс «Хлебопеки» практическая работа. Составление рассказа по картинкам. Конкурс «Венок из пословиц», Викторина.

№ урока	Тема	Кол-во часов
<b>Тема 1. Давайте познакомимся (2ч.)</b>		
1	Давайте познакомимся.	1
2	Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.	1
<b>Тема 2. Из чего состоит наша пища (3 ч.)</b>		
3	Из чего состоит наша пища.	1
4	Как питательные вещества влияют на наш организм.	1
5	Практическая работа «Готовим себе завтрак».	1
<b>Тема 3. Здоровье в порядке – спасибо зарядке (1 ч.)</b>		
6	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1
<b>Тема 4. Закаляйся, если хочешь быть здоров (6 ч.)</b>		

7	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1
8	Что нужно есть в разное время года.	1
9	Оформление дневника здоровья.	1
10	Конкурс кулинаров.	1
11	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.	1
12	Игра «В гостях у тетушки Припасихи».	1
<b>Тема 5. Как правильно питаться, если занимаешься спортом (4 ч.)</b>		
13	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
14	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1
15	Как правильно составить свой рацион питания.	1
16	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1
<b>Тема 6. Где и как готовят пищу (6 ч.)</b>		
17	Где и как готовят пищу.	1
18	Экскурсия в школьную столовую.	1
19	Как правильно хранить продукты.	1
20	Как правильно накрыть на стол.	1
21	Как вести себя за столом.	1
22	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.	1
<b>Тема 7. Блюда из зерна (7 ч.)</b>		
23	Блюда из зерна.	1
24	Путь от зерна к батону	1
25	Конкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка».	1
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1
27	Праздник «Хлеб – всему голова».	1
28	Каша – пища наша.	1
29	Оформление проекта «Хлеб - всему голова».	1
<b>Тема 8. Молоко и молочные продукты (6 ч.)</b>		
30	Молоко и молочные продукты.	1
31	Пейте, дети, молоко будете здоровы!	1
32	Что можно приготовить из молока.	1
33	Молочные продукты –вкусно и полезно.	1
34	Творческий отчет «Мы – за здоровое питание».	1
<b>Итого: 34 часа</b>		

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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