

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Тамбовской области  
Администрация Никифоровского муниципального округа  
МБОУ «Никифоровская СОШ №1 им. Героя РФ А.С. Досягаева»**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО  
Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
А.Е.Татарина

протокол №1 от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

председатель управляющего  
совета

\_\_\_\_\_  
Л.П.Дубовицкая

протокол № 5 от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

\_\_\_\_\_  
Н.М.Добрынина

приказ № 416 от «30» 08 2023 г.

**ПРОГРАММА**

**курса «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

для учащихся 7-9 лет (1-2 классы)

Срок реализации: 33 часа 1 класс, 35 часов – 2 класс

Направленность программы: *Спортивно – оздоровительная деятельность*

Уровень программы: стартовый

Составитель: Михальцова Л.Н.,

учитель начальных классов

р.п. Дмитриевка. 2023г.

## Пояснительная записка

### **Актуальность**

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

### **Практическая значимость**

Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни через проектную деятельность. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

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

Курса «Разговор о правильном питании» - помочь ребёнку задуматься о своем здоровье. Решить ее путем простой передачи знаний невозможно. Ребенок должен научиться думать, рассуждать, рассматривать рисунки, выполнять предлагаемые задания и упражнения доступные для него, разбирать различные игровые ситуации. Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

Здоровый образ жизни, правильное питание должны стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления, правильное питание.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
3. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам МБОУ «Никифоровская СОШ №1»» по реализации ФГОС

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

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

- 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.

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1 класса составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю ( 33 часа в год)

Программа построена на основе следующих **принципов:**

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален 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.

Факультативный 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.

В ходе изучения курса 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.

#### **Формы 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.

#### **Методы:**

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный

- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

#### **Формы контроля**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

## Содержание программы

### *Разнообразие питания (5ч)*

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.

### *Гигиена питания и приготовление пищи (12ч)*

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.

### *Этикет (4ч)*

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.. 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.

### *Рацион питания (12 ч)*

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

### *Из истории русской кухни (2ч)* Вкусные традиции моей семьи.

| Содержание                    | Теория   | Практика   |
|-------------------------------|--|--|
| 1. Разнообразие питания.      | Знакомство с программой . Беседа.  | Экскурсия в столовую.  |
| 2. Самые полезные продукты    | Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты. | Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.                            |
| 3. Правила питания.           | Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.                                    | Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.                               |
| 4. Режим питания.             | Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.   | Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка |
| 5. Завтрак                    | Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.  | Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.                                    |
| 6. Роль хлеба в питании детей | Беседа «Плох обед, если хлеба нет».Рацион питания,обед.  | Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.                                       |

|                              |   |  |
|------------------------------|---|--|
| 7. Проектная деятельность.   | Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта. | Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». |
| 8. Подведение итогов работы. |   | Творческий отчет вместе с родителями.                    |

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

#### **Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

#### **Познавательные УУД:**

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

#### **Коммуникативные УУД:**

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других

- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- **Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:**
  - - при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
  - - основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
  - - здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
  - - условия хранения продуктов;
  - - правила сервировки стола;
  - - важность употребления молочных продуктов.
- После третьего года обучения ученики должны уметь:
  - - составлять меню;
  - - соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
  - - различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

#### Тематический план

| №  | Наименование разделов                | Всего часов | Количество часов |          |
|----|--------------------------------------|-------------|------------------|----------|
|    |                                      |             | теория           | практика |
| 1. | Разнообразие питания                 | 5           | 3                | 2        |
| 2. | Гигиена питания и приготовление пищи | 12          | 4                | 8        |

|    |                          |    |   |   |
|----|--------------------------|----|---|---|
| 3. | Этикет                   | 4  | 2 | 2 |
| 4. | Рацион питания           | 12 | 4 | 8 |
| 5. | Из истории русской кухни | 2  | 2 |   |

### Планирование занятий

| п/п  | Содержание занятий.  | Всего часов | Дата |
|--|--|-------------|------|
| <b><i>Разнообразие питания (5ч)</i></b>                  |  |             |      |
| 1.   | Вводное занятие. Повторение правил питания.                | 1           |      |
| 2.   | Путешествие по улице правильного питания.                  | 1           |      |
| 3.   | Время есть булочки.  | 1           |      |
| 4.   | Оформление плаката молоко и молочные продукты.             | 1           |      |
| 5.   | Конкурс, викторина знатоки молока.                         | 1           |      |
| <b><i>Гигиена питания и приготовление пищи (12ч)</i></b> |  |             |      |
| 6.   | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости» | 1           |      |
| 7.   | Пора ужинать   | 1           |      |
| 8.   | Практическая работа как приготовить бутерброды             | 1           |      |
| 9.   | Составление меню для ужина.                                | 1           |      |
| 10   | Значение витаминов в жизни человека.                       | 1           |      |
| 11   | Практическая работа.                                       | 1           |      |

|                                      |  |   |  |
|--------------------------------------|--|---|--|
| 12.                                  | Морепродукты.  | 1 |  |
| 13.                                  | Отгадай мелодию.                                       | 1 |  |
| 14.                                  | «На вкус и цвет товарища нет»                          | 1 |  |
| 15.                                  | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»         | 1 |  |
| 16.                                  | Как утолить жажду                                      | 1 |  |
| 17.                                  | Игра «Посещение музея воды»                            | 1 |  |
| <i>Этикет (4ч)</i>                   |  |   |  |
| 18                                   | Праздник чая   | 1 |  |
| 19.                                  | Что надо есть, что бы стать сильнее                    | 1 |  |
| 20.                                  | Практическая работа « Меню спортсмена»                 | 1 |  |
| 21.                                  | Практическая работа «Мой день»                         | 1 |  |
| <i>Рацион питания (12ч)</i>          |  |   |  |
| 22                                   | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты            |   |  |
| 23.                                  | Практическая работа «Изготовление витаминного салата»  | 1 |  |
| 24.                                  | КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» | 1 |  |
| 25.                                  | Оформление плаката «Витаминная страна»                 | 1 |  |
| 26.                                  | Посадка лука.  | 1 |  |
| 27.                                  | Каждому овощу свое время.                              | 1 |  |
| 28.                                  | Инсценирование сказки вершки и корешки                 | 1 |  |
| 29.                                  | Конкурс «Овощной ресторан»                             | 1 |  |
| 30.                                  | Изготовление книжки «Витаминная азбука»                | 1 |  |
| 31.                                  | Проект   | 1 |  |
| 32.                                  | Конкурс загадок  | 1 |  |
| 33.                                  | Основные правила правильного питания                   | 1 |  |
| <i>Из истории русской кухни (2ч)</i> |  |   |  |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
| 34. | Конкурс на лучшее блюдо из русской кухни                     | 1 |  |
| 35. | Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама русской кухни». | 1 |  |

### **Методическое и материально -техническое обеспечение программы**

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;

- набор ЦОР по проектной технологии.

### **Список литературы**

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с

Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с

Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с

Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с

Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с

Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.

Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

#### **Список литературы для детей.**

1.Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с

2 Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с

3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990