

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Кировский лицей"
имени Заслуженного учителя РФ Уборцева Юрия Егоровича

ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Разговор о правильном питании»

на 2020-2021 учебный год

Составил учитель

начальных классов

МКОУ «Кировский лицей»

Верегина О.Е.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

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.

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

Задачи:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации — детям предоставляется только тот объем информации, касающийся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;

- культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семье учащихся.

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

Общая характеристика факультативного курса

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.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка самостоятельную или в коллективе.

В качестве организации занятий используются следующие формы:

- сюжетно-ролевые игры;
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- выполнение самостоятельных заданий;
- игры по правилам — конкурсы, викторины;
- мини-проекты;
- совместная работа с родителями.

Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — неременное условие для успешной реализации задач программы.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания)
- Объяснительно-иллюстративный.

Ожидаемые результаты изучения курса

В результате изучения программы 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.

Требования к результатам универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;

- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов.

Содержание программы курса «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

№ п/п	Название темы	Задачи	Основные понятия
1-2	Если хочешь быть здоров	• формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания	Здоровье, питание, правила питания
3-4	Самые полезные продукты	• формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда • формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека • формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию	Продукты, блюда, здоровье
5-6	Как правильно есть	• развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения • развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием	Питание, здоровье, правила гигиены

7-8	Удивительные превращения пирожка	• формировать представление о роли регулярного питания для здоровья • формировать представление об основных требованиях к режиму питания	Здоровье, питание, режим
9-10	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	• формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню • расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака • формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде	Завтрак, режим, меню, каша, крупа
11-12	Плох обед, если хлеба нет	• формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню • формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку»	Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню
13-14	Полдник. Время есть булочки	• формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню • формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника	Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты
15-16	Пора ужинать	• формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню • расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина	Ужин, меню
17	Наши итоги	• чему научились за год	тест

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

2-й год обучения

№ п/п	Название темы	Задачи	Основные понятия
1-2	Где найти витамины весной	- формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов - формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи	Витамины, фрукты, овощи
3-4	Как утолить жажду	- формировать представление о роли воды для организма человека - расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков	Жажда, здоровье, напитки
5-6	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	- расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья - формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом	Здоровье, спорт, питание
7-8	На вкус и цвет товарищей нет	- познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд - формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса - формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд	Вкус, блюда, продукты
9-10	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	- расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов - расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи	Овощи, фрукты, витамины, здоровье
11-12	Каждому овощу — свое время	- развивать представление о пользе фруктов и овощей - формировать представление о сезонных фруктах и овощах	Овощи, фрукты, витамины, здоровье
13-14	Праздник урожая	- обобщить знания о правильном питании - расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах	Питание, здоровье, блюда
15-16	Из чего состоит наша пища	- формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ - формировать представления о	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион

		важности разнообразного питания для здоровья человека	
17	Наши итоги	• чему научились за год	тест

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Содержание программы курса «Разговор о правильном питании»

3-й год обучения

№ п/п	Название темы	Задачи	Основные понятия
1	Что нужно есть в разное время года	• формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года • расширять представление о значимости разнообразного питания • расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны	Питание, блюда, погода, кулинарные традиции
2	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	• развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека • развивать представление о важности занятий спортом для здоровья	Здоровье, питание, спорт, рацион
3	Где и как готовят пищу	• формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи • развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне	Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника
4-5	Как правильно накрыть стол	• развивать представление о правилах сервировки стола • развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)	Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда
6-7	Молоко и молочные продукты	• развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона	Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты

		• расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе	
8	Блюда из зерна	• развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона • развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна • расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд	Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия
9-10	Какую пищу можно найти в лесу	• формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности • расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений • расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области	Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы
11	Что и как можно приготовить из рыбы	• развивать представление о пользе и значении рыбных блюд • расширять представление об ассортименте блюд из рыбы • формировать представление о природных ресурсах своего края	Рыба, рыбные блюда
12	Дары моря	• формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены • формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион	Морепродукты
13-14	«Кулинарное путешествие» по России	• формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа • расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи
15	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	• расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов	Кулинария, питание, здоровье, блюда

		• развивать интерес к приготовлению пищи	
16	Как правильно вести себя за столом	• развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом • формировать представление о праздничной сервировке стола	Этикет, правила поведения за столом, сервировка
17	Наши итоги	• чему научились за год	тест

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.

Содержание программы курса «Разговор о правильном питании»

4-й год обучения

№ п/п	Название темы	Задачи	Основные понятия
1	Здоровье — это здорово	• развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении • развивать представление об ответственности человека за свое здоровье • формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый»	Здоровье, питание, образ жизни
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны	• развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма • формировать умение оценивать свой рацион питания	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион
3	Режим питания	• развивать представление о роли регулярного питания для	Режим питания, режим дня, образ жизни

		сохранения здоровья • формировать представление о разных типах режима питания • формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться	
4	Энергия пищи	• развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту • развивать представление о влиянии питания на внешность человека • формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания	Калории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты
5	Где и как мы едим	• развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку» • формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.	Общественное питание, правила гигиены, режим питания
6	Ты — покупатель	• формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки • формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара	Покупатель, потребитель, торговля, права покупателя
7-8	Ты готовишь себе и друзьям	• развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов • развивать представление об этикете и правилах сервировки стола • развивать интерес к процессу приготовления пищи • формировать практические навыки приготовления пищи	Бытовая техника, кулинария, сервировка, этикет
9-10	Кухни разных народов	• формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.) • формировать представление о роли национальных кухонь в	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура

		обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран • развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов	
11-12	Кулинарная история	• формировать представление о кулинарии как части культуры человечества • расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи	История, эпоха, культура, кулинария
13-14	Как питались на Руси и в России	• развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа • развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны	История, кулинария, традиции, обычаи, культура
15-16	Необычное кулинарное путешествие	• развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека • развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства	Культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария
17	Составляем формулу правильного питания	• подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчитать набранные баллы • проанализировать уровень освоения материала.	

Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

**Календарно – тематическое планирование « Разговор о правильном питании»
4-й год обучения**

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1.	Вводное занятие	1	7.09
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	14.09
3.	Правила поведения в лесу	1	21.09
4.	Лекарственные растения	1	28.09
5.	Игра – приготовить из рыбы.	1	5.10
6.	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1	12.10
7.	Эстафета поваров	1	19.10
8.	Конкурс половиц поговорок	1	26.10
9.	Дары моря.	1	9.11
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов	1	16.11
11.	Оформление плаката « Обитатели моря»	1	23.11
12.	Викторина « В гостях у Нептуна»	1	30.11
13.	Меню из морепродуктов	1	7.12
14.	Кулинарное путешествие по России.	1	14.12
15.	Традиционные блюда нашего края	1	21.12
16.	Практическая работа по составлению меню	1	28.12
17.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1	11.01
18.	Игра – проект « Кулинарный глобус»	1	18.01
19.	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1	25.01
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	1.02
21.	Составление недельного меню	1	8.02
22.	Конкурс кулинарных рецептов	1	15.02
23.	Конкурс « На необитаемом острове»	1	22.02
24.	Как правильно вести себя за столом	1	1.03
25.	Практическая работа	1	9.03
26- 27	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	2	15.03 5.04
28.	Накрываем праздничный стол	1	12.04
29- 32	Проект «Мое любимое блюдо»	4	19.04 26.04 4.05 17.05
33	Подведение итогов	1	24.05

Методическое обеспечение программы «Разговор о правильном питании»

Учебная деятельность.

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,
- режим питания,
- рацион питания,
- культура питания,
- разнообразие питания,
- этикет,
- традиции и культура питания.

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Воспитывающая деятельность.

Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

Развивающая деятельность.

Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

Список литературы:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
3. Рабочая тетрадь. Разговор о правильном питании/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2016.
4. Рабочая тетрадь. Две недели в лагере здоровья / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.:Nestle, 2018.