

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тишанская средняя общеобразовательная школа  
Волоконовского района Белгородской области»

<b>«Рассмотрено»</b> На заседании МС Протокол № <u>5</u> от « <u>29</u> » <u>июня</u> 2019 г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора МБОУ «Тишанская СОШ» <u>Хижняк Н.А.</u> « <u>29</u> » <u>июня</u> 2019 г.	<b>Рассмотрено</b> на заседании педсовета Протокол № <u>1</u> от <u>24 августа</u> 2019 г.	<b>«Утверждено»</b> Директор МБОУ «Тишанская СОШ» <u>Фролова Н.П.</u> Приказ № <u>144</u> от « <u>29</u> » <u>августа</u> 2019 г.
--	--	---	---



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Разговор о здоровье и правильном питании»**  
на 2 года  
возраст: **6 - 8 лет**

Составила:  
учитель начальных классов  
Винограденко Валентина Николаевна

2019 - 2020 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа творческого объединения «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения на основе 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, 2013г.

По статистическим данным в России происходит резкое ухудшение здоровья детей. 30 – 35% детей поступающих - в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число больных с нарушением зрения, опорно-двигательного аппарата, в 4 раза увеличивается количество детей с нарушением психического здоровья, в 3 раза – с заболеванием органов желудочно-кишечного тракта.

Для успешной адаптации человека к постоянно изменяющимся условиям окружающего мира, необходимо умение вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание.

Будущее России – это дети, здоровье которых во многом зависит от правильного и здорового питания. Осознавая важность данного вопроса, компания “Нестле” приняла решение о создании и внедрении программы, которая в доступной и интерактивной форме обучала бы младших школьников правилам и принципам правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания, обучающиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы обучающиеся приобретают умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

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

Реализация программы предполагает решение следующих **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.

### **Общая характеристика курса**

Рабочая программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководителем авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;

- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

**Срок реализации программы -1 год**

**Программа рассчитана для детей возраста: 7 – 8 лет**

**Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

1. чтение и обсуждение;
2. экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин;
3. встречи с интересными людьми;
4. практические занятия;
5. творческие домашние задания;
6. праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
7. конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
8. ярмарки полезных продуктов;
9. сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
10. мини – проекты;

**Режим занятий: 1 час в неделю**

### **Ценностные ориентиры содержания программы курса «Разговор о правильном питании»**

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** любви.— направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы курса «Разговор о правильном питании»**

В результате изучения курса « Разговор о правильном питании» должны быть достигнуты определенные результаты.

**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
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

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

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; — применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Содержание программы

*Тематика* курса охватывает различные аспекты рационального питания:

**разнообразие питания:**

1. «Самые полезные продукты»,
2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
3. «Где найти витамины весной»,
4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
5. «Каждому овощу свое время»;

**гигиена питания:**

«Как правильно есть»;

**режим питания:**

«Удивительные превращения пирожка»;

**рацион питания:**

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной», -
2. «Плох обед, если хлеба нет»,
3. «Полдник. Время есть булочки»,
4. «Пора ужинать»,
5. «Если хочется пить»;

**культура питания:**

1. «На вкус и цвет товарищей нет»,

**Календарно-тематическое планирование (1 класс)**

№ п/п	Дата		Тема учебного занятия	Содержание деятельности		Воспитательная работа
	Планов.	Фактичesk.		Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности	
1.	04.09		Если хочешь быть здоров	Начальное представление здоровом образе жизни	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование;	Формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию
2.	11.09		Из чего состоит наша пища			
3.	18.09		Самые полезные продукты	Выбор наиболее полезных продуктов.	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»;	Формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию
4.	25.09		Всякому овощу – своё время.	Знакомство с разнообразием овощей	Праздник урожая	
5.	02.10		Конкурс «Осеннее меню»		Проект	
6.	09.10		Удивительные превращения пирожка	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания	Соревнование «Покажи время»; знакомство с народным праздником «Капустник».	Прививать гигиенические навыки

7.	16.10		Конкурс рисунков «Крендельки да булочки»		Рисование рисунков	
8.	23.10		Правила гигиены питания	Основные принципы гигиены питания	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»;	Формировать правила гигиены питания
9.	06.11		Экскурсия в школьную столовую			
10.	13.11		Кто умеет жить по часам	Беседа «Соблюдение режима дня»	Обсуждение «Сказки о потерянном времени»	
11.	20.11		Режим дня		Составление памятки	Воспитывать ответственность за соблюдение режима дня
12.	27.11		Вместе весело шагать	Беседа о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе	Прогулка на свежем воздухе, подвижные игры	
13.	04.12		Из чего варят каши	Беседа о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню	Игра «Знатоки» ; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар»	
14.	11.12		Как сделать кашу вкусной	Викторина «Каша- еда наша»	Конкурс «Кашевар»	
15.	18.12		Плох обед, если хлеба нет	Обед-обязательный компонент ежедневного меню	Инсценирование сказки «Колосок»,	
16.	25.12		Секреты обеда	Беседа о правилах сервировки стола к обеду	Сюжетно – ролевая игра «За обедом»,	Воспитывать аккуратность
17.	8.01		Время есть булочки	Варианты полдника	Игра «Кладовая народной мудрости»	
18.	15.01		Молоко и молочные продукты на полдник	Беседа о пользе молочных продуктов	Конкурс «Знатоки молочных продуктов»	Формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и

						питанию
19.	22.01		Пора ужинать	Беседа об ужине как обязательном вечернем приеме пищи	<i>Игра-демонстрация «Как можно приготовить бутерброды»</i>	
20.	29.01		Варианты блюд для ужинов	Рассказ о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина	Игра «Что можно есть на ужин»	
21.	05.02		Весёлые старты		Спортивное состязание	
22.	12.02		Спорт и здоровье	Беседа о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья	Игра «Что можно есть спортсмену»,	Способствовать воспитанию здорового образа жизни
23.	26.02		На вкус и цвет товарищей нет	Беседа о разнообразии вкусовых свойств различных продуктов	Игра «Приготовь блюдо»	
24.	04.03		Кухни разных народов	Беседа об особенностях кухни разных народов	Практическая работа «Определи вкус продукта»	Формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре других народов
25.	11.03		Как утолить жажду	Беседа о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой»	
26.	18.03		Из чего готовят соки		Игра –демонстрация «Из чего готовят соки»	
27.	01.04		Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Беседа о связи рациона питания и образа жизни	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет»	Формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию

28.	08.04		Спорт и правильное питание.	Важность занятий спортом для здоровья	Игра «Меню спортсмена»	Способствовать воспитанию здорового образа жизни
29.	15.04		Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	Разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»	
30.	22.04		Каждому овощу – свое время		Праздник «Ягоды и фрукты самые вкусные жители леса и сада»	
31.	29.04		Что готовили наши прабабушки	Рецепты русской кухни	Игра «как угощали гостей на Руси»	Воспитывать интерес к прошлому своей Родины
32.	06.05		Выставка творческих работ «Мы – за здоровое питание»		Оформление выставки	
33.	13.05		Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	Законы здорового питания	Конкурс на лучший подарок – совет	

**Календарно-тематическое планирование (2 класс)**

№ п/п	Дата		Тема учебного занятия	Содержание деятельности		Воспитательная работа
	План.	Фактический.		Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности	
1.	05.09		Вводное занятие. Повторение правил питания	Начальное представление о здоровом образе жизни	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование;	Формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию
2.	12.09		Путешествие по улице правильного питания			
3.	19.09		Зачем нужно соблюдать режим питания	Составление режима питания.	Игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»;	
4.	26.09		Как правильно есть			
5.	03.10		Режим питания	Правила гигиены питания	Игра – обсуждение «Законы питания»;	
6.	10.10		Кто умеет жить по часам	Соблюдение режима дня	Игра «Пословицы запугались»	
7.	17.10		Вместе весело гулять	Важность прогулок на свежем воздухе	Игры на свежем воздухе	
8.	24.10		Из чего варят каши?	Беседа «Каша – еда наша»	Игра «Поварята»	
9.	07.11		Почему на завтрак лучше есть кашу	Изготовление аппликации из круп	Конкурс «Кашевар»	Прививать гигиенические навыки

10.	14.11		Как сделать кашу вкусной?		Составление памятки	
11.	21.11		Фольклорный праздник «Каша».	«Вспомни сказку»	Конкурс «самая вкусная и полезная каша»	
12.	28.11		Откуда хлеб на стол пришёл.	«Знакомство с растениями из которых получают хлеб»	«Венок из пословиц»	Формировать правила гигиены питания
13.	05.12		Плох обед, если хлеба нет.		Игра «Секреты хлеба»	
14.	12.12		Конкурс «Ай да пекари» .		Изготовление муляжей хлебобулочных изделий из солёного теста.	
15.	19.12		Полдник. Время есть булочки.	Знакомство с меню полдника		
16.	26.12		Викторина «Знатоки молока».	Опыты по отделению белка от сыворотки.	Конкурс «Знатоки молочных продуктов»	
17.	09.01		Изготовление стенгазеты «Чудо молоко».		Изготовление стенгазеты «Чудо молоко».	
18.	16.01		Пора ужинать		Игра «Что можно есть на ужин»	
19.	23.01		Что можно есть на ужин	Состав ужина	Игра-демонстрация «Как можно приготовить бутерброды»	Формировать правила гигиены питания
20.	30.01		Весёлые старты		Игры на свежем воздухе	
21.	06.02		На вкус и цвет товарищей нет.		Практикум «Определи вкус».	
22.	13.02		Что такое жажда?	Значение жидкости для организма		
23.	20.02		Если хочется пить...		Игра «Праздник чая»	
24.	27.03		Практическая работа «Из чего приготовлен сок»		Игра-демонстрация «Из чего готовят соки»	

25.	05.03		Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Составление рациона.		
26.	12.03		Практическая работа «Меню спортсмена»		Игра «Составляем меню»	
27.	19.03		Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	Разнообразие овощей и фруктов	Составление памятки	Воспитывать ответственность за соблюдение режима дня
28.	02.04		Всякому овощу – своё время.			
29.	09.04		Конкурс рекламы овощей.	Составление «Витаминной азбуки».	Игра «Знатоки» ;	
30.	16.04		Оформление плаката «Витаминная страна»		Оформление плаката	
31.	23.04		Инсценирование сказки « Вершки и корешки»		Инсценирование сказки	
32.	30.04		Где найти витамины весной		Посадка лука	Воспитывать аккуратность
33.	07.05		Праздник здоровья		Праздник	
34.	14.05		Подведение итогов. Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание»	Защита проектов		Формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию

## Предполагаемые результаты реализации 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.

## **Формы контроля знаний, умений, навыков**

1. Викторины
2. Кроссворды
3. Отчетные выставки творческих (индивидуальных и коллективных) работ

**Учебно-методический комплект**

М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА- Медиа Групп, 2014г.

М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА- Медиа Групп, 2014 г.

М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012 г.

Езушина Е.В. Азбука правильного питания. Дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки.- Волгоград: Учитель, 2012г