

Приложение  
к организационному разделу ООП НОО  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя общеобразовательная школа № 36» города Чебоксары Чувашской Республики**

**РАССМОТРЕНО**  
На заседании ШМО  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г



**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом № 173-о  
от «31» августа 2023 г.  
Директор  
 Ю.А. Кирзенкова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Наименование курса: **«Разговор о правильном и здоровом питании»**

Классы: 1-4

Чебоксары, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном и здоровом питании» составлена на основе учебно-методического комплекта программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева, Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2015 г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации/.

Программа включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей и возможностей ребёнка. В программе предлагается множество интересных игр, участвуя в которых ученик не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Они в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах, о традициях русской народной кухни, о режиме и культуре питания. Отличительной чертой программы является то, что на занятиях ребёнок трудится в коллективе. Дома он на практике усваивает полученные знания. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей: конкурс фотографий, конкурс блюд.

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. Программа способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья, как главной человеческой ценности.

Выбор содержания программы не случаен, т.к. правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье и жизнь человека.

### **Программа включает в себя три содержательных модуля:**

Модуль 1. «Разговор о правильном питании» для детей 6-8 лет (1 и 2 класс)

Модуль 2. «Две недели в лагере здоровья» для детей 9-11 лет (3 и 4 класс)

**Модуль 1. «Разговор о правильном питании»** предназначен для детей 1-2 классов.

Целью данного курса является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Здесь учитываются и традиции питания, а также предполагается активное вовлечение родителей в процесс обучения.

**Модуль 2. «Две недели в лагере здоровья»** предназначен для детей 3-4 классов.

Целью данного курса является формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

В процессе обучения учащиеся: *Познакомятся:*

- с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем;
- с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья;
- с правилами этикета, связанных с питанием, осознанием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

*Овладеют:*

- навыками правильного питания как составной частью здорового питания.

### **УМК программы «Разговор о правильном питании» включает:**

Рабочие тетради для учащихся: «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья».

Методическое пособие для педагога (3)

Комплект плакатов

Лифлеты для родителей

Сборник конкурсных материалов (конспекты занятий, конкурсов, праздников, викторин, соревнований, тематическое планирование).

Для модуля «Формула правильного питания» онлайн-игра «Формула правильного питания» на сайте [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

**Содержание** учебно-методического комплекта, а также используемые формы и методы ее реализации носят преимущественно интерактивный характер, направленный на активное вовлечение подростков в работу по программе, стимулирование их интереса к изучаемым темам, освоение ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочих тетрадях, основаны на творческой работе детей – самостоятельной или в коллективе.

Очень важно, чтобы в реализации программы принимали участие родители. Эффективность формирования основ культуры питания в очень большой степени будет определяться тем, насколько определяемые программой нормы и ценности находят отклик в семьях учащихся.

В основе методики преподавания программы лежит **проблемно-поисковый подход**, обеспечивающий «открытие» детьми нового знания и активное освоение различных способов познания здорового питания.

#### **Формы деятельности:**

Работа в парах.

Групповая работа.

Фронтальная работа. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал.

Индивидуальная работа. Отрабатываются практические навыки и умения, умения отвечать на вопросы анкеты, решение проблемных заданий, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Самостоятельная творческая работа (поиск информации, ответы на поставленные вопросы и задачи, «минутки дегустации»).

**Формы проведения занятий:** урок, мастер-класс, урок-игра, лекция, интерактивная беседа, исторический экскурс, проект.

**Ролевая игра** базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе – игра «Кафе»).

**Ситуационная игра** предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

**Образно-ролевые игры** позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье – это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки – игра «Угадай-ка»).

**Проектная деятельность** основывается на творчестве, самостоятельной работе подростков для решения поставленной задачи.

**Дискуссия, обсуждение.** Основная задача заключается в формировании у подростка личной позиции в отношении того или иного вопроса. Дискуссия может быть организована в форме круглого стола, брейн-ринга и т. п.

Основная форма реализации программы - внеурочная деятельность.

## РАЗДЕЛ 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

## «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

**Личностными результатами** освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

**Предметными результатами** освоения программы являются:

*В познавательной сфере:*

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

*В трудовой сфере:*

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

*В мотивационной сфере:*

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

*В эстетической сфере:*

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

*В коммуникативной:*

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

## РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

### Модуль 1. «Разговор о правильном питании». 1-2 классы

№	Название темы	Кол-во часов	Форма организации
<b>1 класс</b>			
1	Если хочешь быть здоров	1	Урок-игра
2	Самые полезные продукты	1	Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин»

3	Как правильно есть	1	Интегрированный урок «Окружающий мир», 1 класс
4	Удивительные превращения пирожка	1	Соревнование Тест.
5	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	1	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»
6	Плох обед, если хлеба нет	1	Театрализованный урок –представление
7	Полдник. Время есть булочки	1	Конкурс-викторина «Знатоки молока»
<b>2 класс</b>			
8	Пора ужинать	1	Урок-практикум
9	Где найти витамины весной	1	Урок - блиц-турнир «Где прячутся витамины»
10	Как утолить жажду	1	Урок-игра «Посещение музея воды»
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	Урок- игра «Мой день»
12	На вкус и цвет товарищей нет	1	Урок-исследование
13	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	1	Урок – панорама «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»
14	Каждому овощу — свое время	1	Урок - блиц-турнир «Где прячутся витамины»
15	Праздник урожая	1	Урок - ролевая игра «Русская трапеза»;

### Модуль 2. «Две недели в лагере здоровья». 3-4 классы

№	Название темы	Кол-во часов	Форма организации
<b>3 класс</b>			
1	Давайте познакомимся	1	Урок –викторина «поле чудес»
2	Из чего состоит наша пища	1	Проектная деятельность
3	Что нужно есть в разное время года	1	Урок – совместный с родителями
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	Урок-рассказ по картинкам
5	Где и как готовят пищу	1	Сюжетно-ролевая игра «На кухне»
6	Как правильно накрыть стол	1	Сюжетно-ролевая игра
7	Молоко и молочные продукты	1	Проектная деятельность
<b>4 класс</b>			
8	Блюда из зерна	1	Урок-практикум
9	Какую пищу можно найти в лесу	1	Проектная деятельность
10	Что и как можно приготовить из рыбы	1	Викторина «По рыбным местам»
11	Дары моря	1	Проектная деятельность
12	«Кулинарное путешествие» по России	1	Урок-экскурсия: «Традиция своего края, некоторые национальные блюда»
13	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	Урок- презентация
14	Как правильно вести себя за	1	Проектная деятельность

СТОЛОМ		
--------	--	--

**Раздел 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1-2 классы**

№	Разделы	Кол-во часов
1	Введение	1 ч
2	Продукты питания	4 ч
3	Здоровое питание и индивидуальное здоровье	5 ч
4	Спортивное питание	2 ч
5	Гигиена питания	3 ч
	<b>Итого:</b>	<b>15 ч</b>

**3-4 класс**

№	Разделы	Кол-во часов
1	Введение	1 ч
2	Разнообразие питания	4 ч
3	Гигиена питания и приготовление пищи	4 ч
4	Этикет	2 ч
5	Рацион питания	2 ч
6	Из истории русской кухни	1 ч
	<b>Итого:</b>	<b>14 ч</b>

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

1. *М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.* Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании». Для детей 6-8 лет. (1-2 классы) - М.ОЛМА Медиа Групп 2019.
2. *М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.* Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья». Для детей 9-11 лет.(3-4 классы) - М.ОЛМА Медиа Групп 2019.
3. *М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.* Рабочая тетрадь для школьников «Формула правильного питания» для детей 12-13 лет (5-6 классы) - М.ОЛМА Медиа Групп 2019.
4. Методическое пособие для учителя (3)