

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа села Карманово муниципального района Янаульский район Республики Башкортостан

## **ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП НОО**

Рассмотрено на  
заседании МО учителей  
начальных классов

Согласовано  
Зам.директора по ВР

### **Рабочая программа внеурочной деятельности**

Наименование: **Разговор о правильном питании**

Направление: **социальное**

Класс: **3**

Уровень общего образования: **начальное общее образование**

Учитель : **Илларионова С.М.**

Срок реализации рабочей программы: **1 год**

Количество часов по плану всего: **34**, в неделю: **1ч.**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

Год разработки рабочей программы - 2021

### **Пояснительная записка.**

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для учащихся начальных классов составлена на основе авторской программы М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере» с учётом «Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования».

#### **Актуальность выбора программы**

За последние годы школа очень изменилась. И новое современное оборудование, и новые технологии и многое другое. Это облегчает труд педагога и делает обучение детей интересным и доступным. Но ничто не заменит общение педагога с детьми. Учитель постоянно ведёт с ребятами разговор о школе, в которую бы они ходили с радостью. Дети мечтают о радостной школе, а мы мечтаем, чтобы дети были, прежде всего, здоровы.

Главной задачей воспитания мы считаем сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве..

Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, йододефицит, избыточный вес.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает 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.

### **Цели и задачи программы**

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни, воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- ☐ формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- ☐ формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- ☐ освоение детьми практических навыков рационального питания;
- ☐ 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 и культуре и традициям других народов;
- ☐ развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- ☐ развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» рассчитан на учащихся начальных классов, с любым уровнем подготовки. Программа «Разговор о правильном питании» по одному часу в неделю, 34 часа за год. Продолжительность занятий составляет – 35 минут. В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;

активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

чтение и обсуждение;  
экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;  
встречи с интересными людьми;  
практические занятия;  
творческие домашние задания;  
праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;  
конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);  
ярмарки полезных продуктов;  
сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;  
мини – проекты;  
совместная работа с родителями.

**Ожидаемый результат изучения курса:**

- ☐ 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;
- ☐ дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- ☐ здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

**Планируемые результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса «Разговор о правильном питании» являются:

- ☐ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ☐ развитие творческих способностей и кругозора у детей;
- ☐ формирование внутренней позиции правильного питания;
- ☐ формулировать собственное мнение и позицию по отношению к полезным для организма продуктам и соблюдению режима дня.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания курса «Разговор о правильном питании» являются:

- ☐ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ☐ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- ☐ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ☐ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- ☐ организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ☐ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- ☐ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ☐ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ☐ соблюдать режим дня, режим питания,
- ☐ формировать убеждение правильного выбора продуктов для приготовления блюд.
- ☐ умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- ☐ умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- ☐ умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Предметными результатами** освоения курса «Разговор о правильном питании» являются:

ученики должны называть:

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

должны научиться:

- ☐ соблюдать режим дня,
- ☐ соблюдать правила этикета в повседневной жизни,
- ☐ выбирать полезные продукты,
- ☐ выполнять правила питания,
- ☐ делать зарядку.

**Прогнозируемые УУД** при изучении курса

Личностные

- ☐ расширение и углубление знаний учащихся о культуре 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;

Регулятивные

- ☐ 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.

#### Коммуникативные

- ☐ осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
- ☐ умение устанавливать контакт со сверстниками и взрослыми;
- ☐ 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.

#### Познавательные

- ☐ развитие познавательной активности и интереса у учащихся к изучению данного курса, темы;
- ☐ приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания;
- ☐ формирование осознанного стремление выполнять правила здорового питания, понимание того, 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 донской кухни как части русской кухни;
- ☐ поиск и выделение необходимой информации.

#### 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.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

### **Содержание программы**

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Удивительные превращения пирожка. Кто жить умеет по часам. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Время есть булочки. Пора ужинать. На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду. Что помогает быть сильным и ловким. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты. Праздник здоровья. Из чего состоит наша пища. Здоровье в порядке- спасибо зарядке. Закаляйся, если хочешь быть здоров. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Где и как готовят пищу. Блюда из зерна. Молоко и молочные продукты. Что можно есть в походе. Вода и другие полезные напитки. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Кулинарное путешествие по России. Олимпиада здоровья.

Как правильно есть. Как накрыть стол. Как правильно вести себя за столом. Кулинарное путешествие по России.

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой программы «Разговор о правильном питании» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества.

В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие наглядные пособия:

1. Гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
2. Изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты.

Другим средством наглядности служит оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, медиапроектор) и средств фиксации окружающего мира (фото- и видеокамера). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют разнообразные действия с изучаемыми объектами. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также

использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится, прежде всего, набор энциклопедий для младших школьников, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

### **Список литературы.**

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: Nestle, 2020 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: Nestle, 2020 г г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: Nestle, 2020 г
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: Nestle, 2020 г
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: Nestle, 2020 г
6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: Nestle, 2020 г