

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №5  
города Каменск-Шахтинского

Рассмотрено  
Педагогическим советом  
МБОУ лицея №5  
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

«Утверждаю»  
директор МБОУ лицея №5  
\_\_\_\_\_ Гайдукова С.П.  
Приказ № 210-о от 31.08.21г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

### «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

3«Б» класс: начальное общее образование

количество часов: 30

руководитель: Чеченева Инна Владимировна

## Содержание

1. Раздел «Пояснительная записка»..... 3-8
2. Раздел «Планируемые результаты освоения учебного курса».....9-12
3. Раздел «Содержание учебного курса».....13-14
4. Раздел «Календарно - тематическое планирование».....15-16

## **Раздел 1. Пояснительная записка**

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» для 3-го класса составлена и реализуется с учетом образовательного процесса и в соответствии с моделью внеурочной деятельности школы на основе следующих документов:

1. ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации»
2. Закон РО № 26-3С «Об образовании в РО»;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
4. План внеурочной деятельности начального общего образования МБОУ «лицея №5» на 2021-2022 учебный год.
5. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ лицея №5
6. Положение о рабочей программе МБОУ лицея № 5;
7. Календарный учебный график МБОУ лицея №5 на 2021-2022 учебный год
8. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» СанПиН 2.4.2821-10.

- Программа «Разговор о правильном питании» Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Б 39 / . — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015.

Цель:

воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Задачи:

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;

- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников 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 детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

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.

Преимущество программы 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.

Программа «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.

Программа 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 программы— поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых.

В ходе изучения программы 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

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

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

В курсе 3 класса выделяется несколько содержательных линий. Первую из них составляет знакомство учащихся с целями и задачами курса.

В качестве следующей содержательной линии предоставлено знакомство с основными группами питательных веществ: белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями. Учащиеся получают элементарные представления о необходимости разнообразного питания как обязательного условия здоровья.

Последующая содержательная линия дает представление о предметах кухонного оборудования, дети знакомятся с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

Ещё одна содержательная линия связана с обучением учащихся правилами правильного поведения за столом, помогает детям правильно сервировать стол для ежедневного приема пищи.

Следующая содержательная линия дает возможность детям понять важность молочных продуктов для ежедневного питания, а также дети получают знания о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна.

-возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей;

-научная обоснованность и достоверность – содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;

-практическая целесообразность – содержание комплекта отражает наиболее актуальную проблему, связанные с организацией питания детей и подростков;

-динамическое развитие и системность – содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех ведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;

-вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся.

Согласно плану внеурочной деятельности МБОУ лицея №5 всего на изучение курса «Разговор о правильном питании» (3 класс) в начальной школе выделяется 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели). На основании календарного учебного графика МБОУ лицея №5 на 2021-2022 учебный год программа данного курса скорректирована в 3 «Б» классе на 30 часов.

В раздел II. «Разнообразие питания» тема «Оформление дневника здоровья» уплотнена на 1 час.

В раздел II. «Разнообразие питания» тема «Составление и оформление меню для спортсменов» объединена в одну и сокращена на 1 час.

В разделе V. «Рацион питания» тема «Молоко и молочные продукты» объединена в одну.



## **Раздел2. Планируемые результаты освоения курса**

### *Личностные результаты:*

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение 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.

### *Метапредметные результаты:*

#### Регулятивные

- 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);

#### Познавательные

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в 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

- 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.

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### Предметные результаты

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.– оценивать традиции и обычаи питания в разных странах.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- заботе о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье;
- проведению несложных экспериментов, проведению анкетирования;
- полезным привычкам и навыкам в области правильного питания.

*Литература:*

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Методическое пособие для учителя «Две недели в лагере здоровья». – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015
2. -Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Рабочая тетрадь .- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2017

### **Раздел 3. Содержание учебного курса**

Отбор учебного материала для содержания данной рабочей программы для 3-го класса осуществляется с учетом целей курса, его места в системе школьного образования, возрастных потребностей и познавательных возможностей учащихся, особенностей данного этапа их социализации, ресурса учебного времени, отводимого на изучение данного курса.

#### **1. Вводное занятие – 1 ч.**

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими ранее.

#### **2. Разнообразие питания – 12 ч.**

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

Дети обсуждают – чем опасен рацион питания Карлсона, Вовки из Тридесятого царства и т.д. составляют меню для этих героев.

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причины, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научиться оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.

#### **3. Гигиена питания и приготовления пищи – 4 ч.**

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

#### **4.Этикет – 3ч.**

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

#### **5.Рацион питания – 10 ч.**

Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания.

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

### **Тематическое планирование содержания**

<b>Раздел</b>	<b>Формы организации видов деятельности</b>	<b>Количество часов</b>
Раздел 1.«Вводное занятие»	беседа	1 час
Раздел 2.«Разнообразие питания»	игры, беседы, работа в парах, работа в группах, конкурс	12 часов
Раздел 3.«Гигиена питания и приготовления пищи»	беседы, работа в парах, экскурсия, конкурс	4 часа
Раздел 4.«Этикет»	практическая работа, игра, беседа	3 часа
Раздел 5.«Рацион питания»	беседы, работа в парах, конкурс, игра, практическая работа, проект, праздник	10 часа
<b>Всего:</b>		<b>30 часов</b>

#### **Раздел 4. Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Наименование тем занятий	Вид деятельности	Количество часов	Дата проведения занятия
<b>Раздел I. «Введение» 1ч.</b>				
1.	«Вводное занятие»	беседа	1ч.	06.09
<b>Раздел II. «Разнообразие питания» 12 ч.</b>				
2.	Листок здоровья	беседа	1ч.	13.09
3.	Из чего состоит наша пища	беседа	1ч.	20.09
4.	Меню сказочных героев	работа в группах	1ч.	27.09
5.	Что нужно есть в разные времена года	беседа	1ч.	04.10
6.	Оформление дневника здоровья	работа в парах	1ч.	11.10
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	работа в группах	1ч.	18.10
8.	Игра. В гостях у тётушки Припасихи	игра	1ч.	25.10
9.	Конкурс кулинаров	конкурс	1ч.	8.11
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	беседа	1ч.	15.11
11.	Составление и оформление меню для спортсменов	работа в парах	1ч.	22.11
12.	Составление и оформление меню для спортсменов	работа в парах	1ч.	29.11
13.	Рацион собственного питания		1ч.	6.12
<b>Раздел III. «Гигиена питания и приготовление пищи» 4 ч.</b>				
14.	Где и как готовят пищу	беседа	1ч.	13.12
15.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	работа в парах	1ч.	20.12
16.	Экскурсия в столовую	экскурсия	1ч.	27.12
17.	Конкур «Сказка, сказка, сказка»	конкурс	1ч.	17.01
<b>Раздел IV. «Этикет» 3 ч.</b>				

18.	Как правильно накрыть стол	практическая работа	1ч.	24.01
19.	Игра «Накрываем стол»	игра	1ч.	07.02
20.	Как правильно вести себя за стол	беседа	1ч.	14.02
<b>Раздел V. «Рацион питания» 10ч.</b>				
21.	Молоко и молочные продукты	беседа	1ч.	21.02
22.	Игра – исследование «Это удивительное молоко»	игра	1ч.	28.02
23.	Молочное меню	работа в парах	1ч.	05.03
24.	Блюда из зерна	конкурс	1ч.	14.03
25.	Путь от зерна к батону	беседа	1ч.	21.03
26.	Конкурс «Венок из пословиц»	конкурс	1ч.	11.04
27.	Игра – конкурс «Хлебопёки»	игра	1ч.	18.04
28.	Выпуск стенгазеты	Практическая работа	1ч.	25.04
29.	Проект «Хлеб – всему голова»	проект	1ч.	16.05
30.	Защита проекта. Итоговое занятие.	проект	1ч.	23.05
<b>ВСЕГО</b>				<b>30</b>



Рекомендовано:

Протокол № 1 заседания МО  
учителей начальных классов

МБОУ лицея №5

от 27.08.2021г.

руководитель МО \_\_\_\_\_

Письменная Н.Н.

Согласовано:

заместитель директора

МБОУ лицея №5 по УВР

Пороло Т.А. \_\_\_\_\_

27.08.2021 г.