

«Согласовано»  
Заместитель директора  
МОУ «Ракитянская средняя  
общеобразовательная школа № 2  
имени А.И. Цыбулева»  
 Н.В. Стеценко  
«30» августа 2022 года



«Утверждаю»  
Директор МОУ «Ракитянская средняя  
общеобразовательная школа № 2  
имени А.И. Цыбулева»  
 Е.С. Псарева  
Приказ № 188  
от «30» августа 2022 года

**Образовательная программа начального  
общего образования**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Разговор о правильном питании»**

**Направление:** общекультурное  
**Срок реализации программы:** 2 года  
**Классы:** 3-4 классы

п. Ракитное, 2022

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- в предложенных 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 свое 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** изучения курса являются формирование умений:

- описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
- выделять существенные признаки предметов;

- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий.

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

*В 3 – м классе:*

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учетом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

*В 4 м классе:*

- 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 учетом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ЕЕ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

<b>Количество часов по учебному плану – 34 часа 3 класс –34 часа, 4 класс – 34 часа (1 час в неделю)</b>		
<b>Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности</b>		
<b>Содержание</b>	<b>Виды внеурочной деятельности</b>	<b>Воспитательный потенциал занятия/формы организации внеурочной деятельности</b>
<b>Раздел 1. Разнообразное питание (3 класс–5 ч, 4 класс –5ч)</b>		
Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамин весной? Каждому овощу свое время. Особенности национальной кухни. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.	Познавательная, игровая	Беседа «Экскурсия в столовую». Беседа «О пользе витаминных продуктов». Беседа «Где найти витамины в разные времена года». Конкурс проектов «Витаминная семейка». Викторина «Чипполино и его друзья». КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты». Игра – демонстрация «Из чего готовят соки».
<b>Гигиена питания и приготовления пищи (3 класс –12 ч, 4 класс –14ч)</b>		
Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Все ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки.	Познавательная, игровая	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Ролевая игра «Ты – покупатель».
<b>Этикет (3 класс –8ч, 4 класс –6ч)</b>		
Правила поведения в столовой. Формирование у школьников основных принципов гигиены питания. Как правильно накрыть	Познавательная, художественное творчество	Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы. Беседа «Как правильно вести себя за столом».

<p>стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.</p>		<p>Беседа «Как правильно накрыть стол». Проект «Вкусные традиции моей семьи».</p>
<p><b>Рацион питания (3 класс–5 ч, 4 класс –5ч)</b></p>		
<p>Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.</p>	<p>Социальное творчество, познавательная, игровая</p>	<p>Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Беседа «Из чего варят кашу». Игра «Составляем меню».</p>
<p><b>Из истории русской кухни (3 класс–4 ч, 4 класс –4ч)</b></p>		
<p>Как питались на Руси и в России? Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее.</p>	<p>Познавательная, художественное творчество</p>	<p>Беседа «Что нужно есть в разное время года». Проект «Блюда национальной кухни».</p>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Режим питания	1
2.	Навыки приема пищи	1
3.	Влияние пищи на рост и развитие ребенка	1
4.	Индивидуальные предпочтения в питании	1
5.	Режим употребления жидкости	1
6.	Целебные источники и минеральные воды	1
7.	Что нельзя есть в детском возрасте и почему	1
8.	Разнообразие питания как основа сбалансированного питания	1
9.	Виды кулинарной обработки	1
10.	Способы хранения пищи	1
11.	Поставщики витаминов – овощи	1
12.	Лук – от семи недугов	1
13.	Фрукты – солнечные плоды	1
14.	Сухофрукты	1
15.	Ценность меда	1
16.	Ягоды – витаминный продукт	1
17.	Наш друг – молоко	1
18.	Кисломолочные продукты	1
19.	Крупы	1
20.	Мясо, мясопродукты	1
21.	Рыба и морепродукты	1
22.	Яйца, масла	1
23.	Аппетит. Причины повышенного аппетита, причины отсутствия аппетита	1
24.	Ожирение – враг человека	1
25.	Пищевые диеты. Что это такое?	1
26.	Питание во время болезни и после	1
27.	Питание при аллергии	1
28.	Пищевые отравления	1
29.	Гельминтозы	1
30.	Энергетическая ценность питания ученика	1
31.	Питание при умственных нагрузках	1
32.	Питание при занятии спортом	1
33.	Практическая работа «Составление меню для школьника»	1
34.	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Какую пищу можно найти в лесу	1
3.	Правила поведения в лесу	1
4.	Лекарственные растения	1
5.	Игра «Блюда их рыбы»	1
6.	Конкурс рисунков «В подводном царстве»	1
7.	Эстафета поваров	1
8.	Конкурс половищноговорок	1
9.	Дары моря	1
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов	1
11.	Оформление плаката «Обитатели моря»	1
12.	Викторина «В гостях у Нептуна»	1
13.	Меню из морепродуктов	1
14.	Кулинарное путешествие по России	1
15.	Традиционные блюда нашего края	1
16.	Практическая работа по составлению меню	1
17.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1
18.	Игра-проект «Кулинарный глобус»	1
19.	Праздник «Мы зачаем не скучаем»	1
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1
21.	Составление недельного меню	1
22.	Конкурс кулинарных рецептов	1
23.	Конкурс «На необитаемом острове»	1
24.	Как правильно вести себя за столом	1
25.	Практическая работа «Правила поведения за столом»	1
26.	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1
27.	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1
28.	Накрываем праздничный стол	1
29.	Проект «Праздничный стол»	1
30.	Проект «Праздничный стол»	1
31.	Проект «Праздничный стол»	1
32.	Проект «Праздничный стол»	1
33.	Проект «Праздничный стол»	1
34.	Подведение итогов	1

## Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности

<b>Наименование курса внеурочной деятельности</b>	«Разговор о правильном питании»
<b>Уровень, на котором реализуется программа ВД</b>	Начальное общее образование
<b>Автор курса внеурочной деятельности</b>	М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова
<b>Направление внеурочной деятельности</b>	общекультурное
<b>Сроки реализации программы</b>	2 года
<b>Классы</b>	3-4 классы
<b>Цель и задачи программы</b>	<p><b>Цель:</b> формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;</li> <li>2. формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;</li> <li>3. освоение детьми практических навыков рационального питания;</li> <li>4. информирование детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа,</li> <li>5. формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.</li> </ol>
<b>Краткая характеристика курса</b>	<p>Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей.</p> <p>Курс «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.</p> <p>Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:</p> <p><i>разнообразии питания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Самые полезные продукты»,</li> <li>2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,</li> </ol>

	<p>3. «Где найти витамины весной»,  4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,  5. «Каждому овощу свое время»;</p> <p><i>гигиена питания:</i>  «Как правильно есть»;</p> <p><i>режим питания:</i>  «Удивительные превращения пирожка»;</p> <p><i>рацион питания:</i>  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»;</p> <p><i>культура питания:</i>  1. «На вкус и цвет товарищей нет».</p> <p>Программа построена на основе следующих <i>принципов:</i>  <i>доступности</i> (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);  <i>наглядности</i> (иллюстративность, наличие дидактических материалов);  <i>научности</i> (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);  <i>демократичности</i> (взаимодействие педагога и ученика в социуме);  <i>актуализации знаний и умений</i> (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);  <i>деятельностной основы процесса обучения</i> (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).</p>
<p><b>Ожидаемый результат</b></p>	<p>Сформированное ценностное отношение младших школьников к своему здоровью, к правильному рациональному питанию.</p>
<p><b>Список приложений</b></p>	<p><a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>  Безруких М.М. Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филлипова. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.  Безруких М.М. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филлипова. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.  Безруких М.М. Разговор о правильном питании. Методическое пособие / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филлипова. – М.: Абрис, 2019.  Безруких М.М. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филлипова. – М.: Абрис, 2019.</p>