

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14 г. Курска»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
Протокол № 1 от
«31» 08 2023
г.
Руководитель МО
С.Е. Коляндра Коляндра С.Е.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по УВР
Н.Г. Лебедева Лебедева Н.Г.
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор школы
Н.Н. Сибатян Сибатян Н.Н.
Протокол педсовета № 1
от «31» 08 2023
г Приказ № 14
от «01» 09
2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Социально-коммуникативной деятельности

«Разговор о правильном питании»»

Классы 1-4

Сроки реализации программы 4 года

Разработал:
Социальный педагог
Погромская Ю.С.

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительная особенность программы.

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества.

Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность-соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач.

Цели и задачи программы

Цель: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- 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;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Формы и методы обучения

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм. Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

Ожидаемый результат

- 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.

Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставок работ по различным темам, проведение конкурсов.

Содержание программы «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой . Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.

	человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

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

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

-

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

№	Тема урока	Кол -во час ов	1 А		1Б		2А		2Б	
			Дата план./факт		Дата план/факт.		Дата факт/план		Дата план/факт	
1.	Как правильно вести себя за столом.	0,5	06.09.		06.09.		08.09		06.09.	
2.	Сервировка.	0,5	13.09.		13.09.		15.09		13.09.	
3.	Полезные советы о поведении за столом.	0,5	20.09		20.09		22.09		20.09	
4.	Столовые приборы.	0,5	27.09		27.09		29.09		27.09	
5.	Столовая посуда.	0,5	04.10		04.10		06.10		04.10	
6.	Как правильно питаться.	0,5	11.10		11.10		13.10		11.10	
7.	Фастфуд - польза или вред?	0,5	18.10		18.10		20.10		18.10	
8.	Суп и каша-пища наша.	0,5	25.10		25.10		27.10		25.10	

9.	Морепродукты.	0,5	08.11		08.11		10.11		08.11	
10.	Молочные продукты.	0,5	15.11		15.11		17.11		15.11	
11.	Блюда из мяса.	0,5	22.11		22.11		24.11		22.11	
12.	Диета. Польза и вред.	0,5	29.11		29.11		01.12		29.11	
13.	Хлебобулочные изделия.	0,5	06.12		06.12		08.12		06.12	
14.	Польза и вред газированных напитков.	0,5	13.12.		13.12		15.12		13.12	
15.	Где и как готовят.	0,5	20.12.		20.12		22.12		20.12	
16.	Готовим завтрак.	0,5	27.12		27.12		29.12		27.12	
17.	Что готовят на обед.	0,5	10.01.		10.01		12.01		10.01	
18.	Что такое полдник.	0,5	17.01		17.01		19.01		17.01	
19.	Ужин.	0,5	24.01		24.01		26.01		24.01	
20.	Кулинарное путешествие.	0,5	31.01		31.01		02.02		31.01	
21.	Профессия-повар.	0,5	07.02		07.02		09.02		07.02	
22.	Продукты и витамины.	0,5	14.02		14.02		16.02		14.02	
23.	Фрукты и их польза.	0,5	21.02		21.02		23.02		21.02	
24.	Витамины в овощах.	0,5	28.02		28.02		01.03		28.02	
25.	Польза натуральных соков	0,5	06.03		06.03		15.03		06.03	
26.	Витамины группы А	0,5	13.03.		13.03		22.03		13.03	
27.	История русских блинов.	0,5	20.03		20.03		29.03		20.03	
28.	Обычаи и традиции русской кухни.	0,5	03.04		03.04		05.04		03.04	
29.	Блюда из кукурузы.	0,5	10.04		10.04		12.04		10.04	

30.	Что ели наши предки.	0,5	17.04		17.04		19.04		17.04	
31.	Очаг в доме.	0,5	24.04		24.04		26.04		24.04	
32.	Дары природы:черемша, облепиха.	0,5	01.05		01.05		03.05		01.05	
33.	С чем бывают пироги.	0,5	08.05		08.05		10.05		08.05	
34.	Беседа «Плох обед, если хлеба нет».Рацион питания,обед.	0,5	15.05		15.05		17.05		15.05	
35.	Важность регулярного питания	0,5	22.05		22.05		24.05		22.05	
36.	Подведение итогов	0,5	29.05		29.05		31.05		29.05	

Содержание программы «Разговор о правильном питании»

2-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню.Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать»	Составление меню для

	Ужин, как обязательный компонент питания	ужина. Оформление плаката «Пора ужинать».Ролевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов».Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение		Конкурсы, ролевые

праздника «Витаминная страна».		игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самые вкусные блюда из мяса»		
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

**Календарно-тематическое планирование
«Разговор о правильном питании»**

	3-4 класс.	Кол-во часов	3А дата план./дата факт	3Б дата план./дата факт	4А дата план./дата факт.	4Б дата план./дата факт.
1.	Чем полезна каша.	0,5	06.09	08.09	08.09	06.09
2.	Блюда из грибов.	0,5	13.09	15.09	15.09	13.09
3.	Борщ.	0,5	20.09	22.09	22.09	20.09
4.	Котлеты.	0,5	27.09	29.09	29.09	27.09
5.	Какую пищу можно найти в лесу.	0,5	04.10	06.10	06.10	04.10
6.	Что можно приготовить из рыбы.	0,5	11.10	13.10	13.10	11.10
7.	Что можно приготовить из риса.	0,5	18.10	20.10	20.10	18.10
8.	Молочные блюда.	0,5	25.10	27.10	27.10	25.10
9.	Запеканка.	0,5	08.11	10.11	10.11	08.11

10.	Блины – блюдо русской кухни.	0,5	15.11		17.11		17.11		15.11	
11.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	0,5	22.11		24.11		24.11		22.11	
12.	Салаты.	0,5	29.11		01.12		01.12		29.11	
13.	Где и как готовят пищу.	0,5	06.12		08.12		08.12		06.12	
14.	Правила поведения за столом.	0,5	13.12.		15.12		15.12		13.12.	
15.	Сервируем стол к обеду.	0,5	20.12.		22.12		22.12		20.12.	
16.	Обычаи народов мира (кухня).	0,5	27.12		29.12		29.12		27.12	
17.	Кухня народов России.	0,5	10.01.		12.01		12.01		10.01.	
18.	Как правильно есть.	0,5	17.01		19.01		19.01		17.01	
19.	Столовый этикет.	0,5	24.01		26.01		26.01		24.01	
20.	Составляем меню завтрака.	0,5	31.01		02.02		02.02		31.01	
21.	Меню беда.	0,5	07.02		09.02		09.02		07.02	
22.	Полдник	0,5	14.02		16.02		16.02		14.02	
23.	Ужин.	0,5	21.02		23.02		23.02		21.02	
24.	Вода и её значение.	0,5	28.02		01.03		01.03		28.02	
25.	Сухофрукты.	0,5	06.03		15.03		15.03		06.03	
26.	Что такое белки.	0,5	13.03.		22.03		22.03		13.03.	
27.	Мясо и блюда из него.	0,5	20.03		29.03		29.03		20.03	
28.	Полезные бобы.	0,5	03.04		05.04		05.04		03.04	
29.	Блюда из яиц.	0,5	10.04		12.04		12.04		10.04	

30.	Процентное содержание белков в продуктах.	0,5	17.04		19.04		19.04		17.04	
31.	Правила поведения за столом.	0,5	24.04		26.04		26.04		24.04	
32.	Традиции и обычаи осетин.	0,5	01.05		03.05		03.05		01.05	
33.	Блюда из мяса.	0,5	08.05		10.05		10.05		08.05	
34.	Разнообразие начинки.	0,5	15.05		17.05		17.05		15.05	
35.	Важность регулярного питания	0,5	22.05		24.05		24.05		22.05	
36.	Подведение итогов	0,5	29.05		31.05		31.05		29.05	

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Методическое обеспечение программы «Разговор о правильном питании»

Учебная деятельность.

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,
- режим питания,
- рацион питания,

- культура питания,
- разнообразие питания,
- этикет,
- Для занятий используются тетради « Разговор о правильном питании» . Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания , выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Воспитывающая деятельность.

Работа даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

Развивающая деятельность.

Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков , умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

Список литературы:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с