

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Пермского края
Департамент образования администрации г. Перми
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «СОШ № 118»
г.Перми

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МАОУ «СОШ № 118»
г.Перми
Протокол №1
от 31 августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ «СОШ №
118» г.Перми
/О.И.Ляшенко./
Приказ № 059-08/110-01-08/4-
136 от 31.08.2023 г.



Рабочая программа и КТП
внеурочной деятельности
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»
для 3-4 классов

Пояснительная записка.

Программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе учебно – методического комплекта программы «Разговор о правильном питании», вторая часть программы – «**Две недели в лагере здоровья**», авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макаева, Москва, ОЛМА Медиа Групп, 20 г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации/.

Для реализации программы используется УМК: рабочая тетрадь «**Две недели в лагере здоровья**» авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой, М., Просвещение, 2019г.

Содержание данной программы позволяет реализовать актуальную задачу современного образования – обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, развитие личностных принципов здорового питания.

Основными образовательными задачами реализации второй части программы являются:

- ✓ формирование навыков правильного питания;
- ✓ знакомство учащихся с основными группами питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли) и их функциями в организме человека;
- ✓ формирование представления о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;
- ✓ формирование представления об особенностях питания в летний и зимний периоды;
- ✓ знакомство с блюдами, которые могут быть использованы в холодное и теплое время года;
- ✓ расширение представлений о значении овощей и фруктов;
- ✓ формирование представлений о традициях питания разных народов и русского народа;
- ✓ знакомство учащихся с зависимостью рациона питания от физических нагрузок;
- ✓ обучение оцениванию своего рациона питания и правильному составлению меню в зависимости от физической активности;
- ✓ знакомство с предметами кухонного оборудования, их назначением;
- ✓ формирование представления об основных правилах гигиены и безопасности при приготовлении пищи;
- ✓ знакомство учащихся с разнообразием столовой посуды и приборов;
- ✓ обучение правильной сервировки стола для ежедневного приема пищи;
- ✓ продолжение знакомства с разнообразием молочных продуктов и их свойствами;
- ✓ знакомство с молочными блюдами, которые готовят разные народы, и в частности жители нашего города, представители разных национальностей;
- ✓ расширение знаний о полезности продуктов из зерна;
- ✓ знакомство с национальными блюдами из зерна и традициями их использования;
- ✓ расширение знаний детей о диких растениях и грибах, произрастающих в нашей местности, возможности их включения в рацион питания;
- ✓ знакомство детей с представителями фауны и флоры Черного моря, которых люди используют в пищу, изучить их полезность, способы приготовления и содержание витаминов, минеральных веществ и микроэлементов;
- ✓ знакомство с кулинарными традициями народов, проживающих в Поволжье, и традициями народов России.

В ходе работы над второй частью программы реализуются следующие развивающие задачи:

- ✓ развитие любознательности и самостоятельности в поисках информации по теме;
- ✓ умение анализировать, обобщать и использовать на практике полученные знания;
- ✓ развитие коммуникативных умений ребенка при работе в парах, группах и коллективном творчестве;
- ✓ формирование самосознания социально-культурных ценностей;
- ✓ умение работать с различными источниками информации;
- ✓ развитие творческих способностей каждого ребёнка.

Основные воспитательные задачи реализации второй части программы включают в себя:

- ✓ привитие учащимся стремление к здоровому образу жизни;
- ✓ формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;
- ✓ воспитание культуры поведения за столом, в школе, на природе;
- ✓ привитие чувства уважения к культуре своего народа и других народов.

При изучении программы «Разговор о правильном питании» самым результативным способом усвоения знаний является применение **технологии «обучения в сотрудничестве»**. Идеи и методы этой технологии всегда актуальны. **Сотрудничество** – это совместная работа нескольких человек, направленная на достижение общих целей. Работая в коллективе, человек вынужден думать не только о собственном благе, но и о благе тех, кто трудится рядом с ним. Следовательно, **обучение в сотрудничестве** создает условия для позитивного взаимодействия между учащимися в процессе достижения общей цели: каждый понимает, что он может добиться успеха (т.е. овладеть определенными знаниями только при условии, что и остальные члены группы достигнут своих целей).

Главная идея обучения в сотрудничестве может быть сформулирована так:

- учиться вместе, а не просто что-то выполнять вместе.

Основные принципы обучения в сотрудничестве:

- **Взаимозависимость членов группы**, которую можно создать на основе:
 - единой цели, которую можно достичь только сообща;
 - распределенных внутригрупповых ролей, функций;
 - единого учебного материала;
 - общих ресурсов;
 - одного поощрения на всех.
- **Личная ответственность каждого**.
Каждый участник группы отвечает за собственные успехи и успехи товарищей.
- **Равная доля участия каждого члена группы**. Совместная учебно-познавательная, творческая и другая деятельность учащихся в группе на основе взаимной помощи и поддержки достигается, как правило, либо выделением внутригрупповых ролей, либо делением общего задания на фрагменты.
- **Рефлексия** – обсуждение группой качества работы и эффективности сотрудничества с целью дальнейшего их совершенствования.

Описание места программы «Разговор о правильном питании» в учебном плане.

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.

Количество часов по плану из расчёта 1 час в неделю: 34 ч.

Курс включает в себя теоретический и практический материал. Выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Описание ценностных ориентиров содержания программы «Разговор о правильном питании»

Использование комплекта «Две недели в лагере здоровья» в рамках программы «Разговор о правильном питании» направлено на **достижение** следующих **результатов**:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность добра и истины – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

Ценность социальной солидарности – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного курса внеурочной деятельности

Планируемые результаты;

Личностными результатами обучающихся;

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Содержание курса

1. "Давайте познакомимся" (2 ч.)

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».

2. "Из чего состоит наша пища" (4 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.

3. "Что нужно есть в разное время года" (3 ч.)

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

4. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом" (2 ч.)

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

5. "Где и как готовят пищу" (2 ч.)

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

6. "Как правильно накрыть стол" (2 ч.)

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.

7 "Молоко и молочные продукты" (3 ч.)

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

8. "Блюда из зерна" (2 ч.) Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

9. "Какую пищу можно найти в лесу" (2 ч.)

Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; познакомить детей с флорой края, в которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.

10. "Что и как приготовить из рыбы" (2 ч.)

Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.

11. "Дары моря" (2 ч.)

Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

12. "Кулинарное путешествие" по России (2 ч.)

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

13. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен" (2 ч.)

Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

14. "Как правильно вести себя за столом" (2 ч.)

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

15. Обобщение (2ч)

Тематическое планирование по программе «Две недели в лагере

здоровья» составлено с учётом объёма изучаемого материала, возрастных особенностей учащихся, их интеллектуальных и творческих возможностей и в соответствии с особенностями нашего региона.

Название темы	Тема урока	Кол-во часов	Задачи	Основные понятия	Дата
Давайте познакомимся 2ч	1. Знакомство с новым учебником (урок-презентация)	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания • развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека 	Здоровье, питание	
	2. «Вспоминаем то, что знаем» (игровое путешествие)	1ч.			
Из чего состоит наша пища 4ч	3. Из чего состоит наша пища.	1ч	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ • формировать представления о важности разнообразного питания для 	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион	
	4. «Домашний завтрак и школьный обед»-исследовательская работа учащихся (коллективная).	1ч.			
	5. Меню сказочных героев.	1ч.			

	6.«Дневник здоровья»	1ч.	здоровья человека		
<i>Что нужно есть в разное время года. 3ч</i>	7.Презентация "Что нужно есть в разное время года".	1ч	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года • расширять представление о значимости разнообразного питания • расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны 	<i>Питание, блюда, погода, кулинарные традиции</i>	
	8. Исследовательская работа на тему: «Русская народная мудрость о правильном питании».	1ч.			
	9.Оформление книжки-самоделки «Пословицы о правильном питании»	1ч			
<i>Как правильно питаться, если занимаешься спортом 2ч</i>	10.Питание юных спортсменов.	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека • развивать представление о важности занятий спортом для здоровья 	<i>Здоровье, питание, спорт, рацион</i>	
	11.Работа в мини-группах «Составление меню спортсмена».	1ч.			
<i>Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую. 2ч</i>	12. Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую.	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи • развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне 	<i>Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника</i>	
	13.Урок - практикум Приготовление салатов.	1ч.			

Как правильно накрыть стол 3ч	14.Как правильно накрыть на стол	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> развивать представление о правилах сервировки стола развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол) 	Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда	
	15.Творческая мастерская «Салфетницы своими руками».	1ч.			
	16.Практическая работа "Накрой на стол"	1ч.			
Молоко и молочные продукты 2ч	17. Всё о молоке и молочных продуктах.	1ч	<ul style="list-style-type: none"> развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе 	Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты	
	18. Игра «Поле чудес».	1ч.			
Блюда из зерна 3ч	19-20. Исследовательская работа учащихся (групповая) «От зерна до каравая».	2ч.	<ul style="list-style-type: none"> развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд 	Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия	
	21.Творческая мастерская «Зёрнышко». Панно из круп.	1ч.			

Какую пищу можно найти в лесу 2ч	22.Урок-путешествие «Полезные растения»	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности • расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений 	Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы	
	23.Урок-путешествие «Полезные грибы»	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области 		
Что и как можно приготовить из рыбы 2ч	24-25Мини проект «Книжка рецептов рыбных блюд».	2ч.	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о пользе и значении рыбных блюд • расширять представление об ассортименте блюд из рыбы • формировать представление о природных ресурсах своего края 	Рыба, рыбные блюда	
Дары моря 2ч	26.Презентация "Дары моря"	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены 	Морепродукты	
	27.Творческая мастерская «Морские обитатели».	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион 		
«Кулинарное путешествие» по России	28.Кулинарные традиции народов России.	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о кулинарных традициях 	Кулинария, кулинарные традиции и	

3ч	29- 30. Исследовательская работа учащихся (групповая) "Кулинарные традиции народов Поволжья".	2ч	<p>обычаях как составной части культуры народа</p> <ul style="list-style-type: none"> расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны 	<i>обычаи</i>	
Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен 2ч	31-32Конкурс "Придумай как можно больше блюд из небольшого количества продуктов"	2ч.	<ul style="list-style-type: none"> расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов развивать интерес к приготовлению пищи 	Кулинария, питание, здоровье, блюда	
Праздник Чая 2ч	33-34.Подведение итогов .		<ul style="list-style-type: none"> развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом формировать представление о праздничной сервировке стола 	Этикет, правила поведения за столом, сервировка	
Всего 34 часа					

Результативность выполнения программы:

- Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
-

Список используемой литературы.

1. Джонсон Д., Джонсон Р., Джонсон-Холубек Э. Методы обучения. Обучение в сотрудничестве: Пер. с англ. СПб., 2001.
2. Землянская Е.Н. Обучение в сотрудничестве// Учитель. 2002.№3
3. Современная гимназия: взгляд теоретика и практика/ Под ред. Е.С.Полат. М., 2000.
- 3.М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева «Две недели в лагере здоровья» (методическое пособие для учителя), Москва, «НЕСТЛЕ», «ОЛМА-ПРЕСС», 2005 г.
- 4.М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева «Две недели в лагере здоровья» (рабочая тетрадь для школьников), «НЕСТЛЕ», 2003 г.
5. М.П.Могильный, С.В.Юрина «Будьте здоровы», Ставрополь, 1991 г
6. Этикет и сервировка праздничного стола, М., 2002г.
7. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я: словарь – игра. – М., АСТ – ПРЕСС, 1998г.
8. Ладодо К. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др. Основы рационального питания детей. – Киев, 1987г.
9. www.ElinaHealthAndBeauty.com/All_about_milk.htm
7. www.linedecor.ru
10. <http://www.tots.ru>
11. <http://www.cook-look.com>
12. <http://8marta.dworik.com>
13. <http://chrislinda.forum2x2.ru>

Методическое обеспечение программы

Формы занятий, проводимых в рамках данной программы:

Просматривание отрывков из художественных фильмов, журнала «Ералаш», мультфильмов, рассматривание ситуативных иллюстраций, проектная деятельность, игра, викторина, конкурс, выставка, экскурсия, инсценировка, беседа, соревнование.

Дидактическое оснащение:

Карточки – задания, демонстрационный материал, игрушки, книжки, иллюстративный материал, плакаты, тетради для учащихся.

Техническое оснащение:

- ноутбук;
- музыкальный центр;
- телевизор.

Форма подведения итогов:

Изготовление альбома «Разговор о правильном питании»