

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Елховская основная общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ «Елховская ООШ»

А.М.Шамкаева

«22» августа 2023г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Здоровое питание»

*1-4 КЛАССЫ*

Срок реализации программы 2 года

Возраст учащихся: 7-10 лет

Составитель: учитель начальных классов

Прохорова Марина Михайловна

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии :

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования № 373. от 06.10.2009 г.
- Основной образовательной программы начального общего образования общеобразовательного учреждения на 2020-2021 учебный год.
- Учебного плана школы.

Практическая значимость программы: научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. А здоровье – самая большая жизненная ценность. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье.

**Цель курса «Здоровое питание»** - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Учебно-методический комплект «Здоровое питание» предназначен для реализации следующих воспитательных и **образовательных задач**:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- 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, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Содержание курса «Здоровое питание» отвечает следующим **принципам**:

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;

- необходимость и достаточность предоставляемой информации — детям предоставляется только тот объем информации, касающийся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;
- модульность структуры — учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе;
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семье учащихся.

### **Общая характеристика программы**

Преимущество курса 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.

Реализация программы определяется ее модульным характером, что предполагает:

- вариативность при выборе площадок для реализации;
- вариативность способов реализации.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка самостоятельную или в коллективе.

В качестве организации занятий педагогу могут быть рекомендованы следующие формы:

- сюжетно-ролевые игры (темы 4, 5, 6, 9);
- чтение по ролям (все темы);
- рассказ по картинкам (темы 1, 4, 5, 6, 13);
- выполнение самостоятельных заданий (все темы);
- игры по правилам — конкурсы, викторины (темы 1, 5, 6, 9, 10);
- мини-проекты (темы 2, 13, 7, 11, 12, 13);
- совместная работа с родителями (3, 5, 6, 8).

Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — неременное условие для успешной реализации задач программы.

### **Методы:**

Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).

## Проблемный

Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).

## Объяснительно-иллюстративный.

В процессе обучения учащиеся познакомятся с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем; с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья; с правилами этикета, связанных с питанием, осознанием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности. Овладеют навыками правильного питания как составной частью здорового питания.

### **Место учебного предмета, курса в учебном плане**

Обучение по курсу «Здоровое питание» организовано на занятиях внеурочной деятельности по программе «Две недели в лагере здоровья» 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.

В 1-4 классах отводится 74 внеурочных часа (1 и 3 классы – 37 ч, 2 и 4 классы – 37 ч; по 1 часу в неделю).

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Отбор содержания программы «Здоровое питание» осуществлён на основе следующей ведущей ценности: ценность заботы о своём здоровье и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса**

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

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

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;

способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;

способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

**Предметными результатами** освоения программы являются:

*В познавательной сфере:*

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

*В трудовой сфере:*

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

*В мотивационной сфере:*

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

*В эстетической сфере:*

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

*В коммуникативной:*

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей:**

- Участие в различных конкурсах детского творчества на выставках, соревнованиях в рамках реализации программы «Здоровое питание».

- Отказ или частичный отказ детей от «вредных» продуктов питания.
- Употребление в пищу полезных продуктов питания.
- Соблюдение режима дня.
- Соблюдение режима питания.
- Выполнение санитарно-гигиенических норм и правил.

### Содержание учебного предмета, курса

#### 1,3 классы (37 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Дата проведения	
			план	по факту
<b>Давайте познакомимся (2ч)</b>				
1	Давайте познакомимся	1	5/09	
2	Разговор о здоровье и правильном питании	1	12/09	
<b>Из чего состоит наша пища (5ч)</b>				
3	Формирование представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ	1	19/09	
4	Решение кроссвордов, викторина, изучение плакатов, рисунки.	1	26/09	
5	Игра «Меню сказочных героев». Составление меню на день.	1		
6	Необходимость разнообразного питания.	1		
7	Энергетическая ценность продуктов питания	1		
<b>Здоровье в порядке- спасибо зарядке (3ч)</b>				
8	Подвижные игры на прогулке	1		
9	Подвижные игры на прогулке	1		
10	Конкурс пословиц о зарядке	1		
<b>Составление меню (2ч)</b>				
11	Практическое занятие . «Составление меню дня», умение рассчитать калорийность блюд, рекомендации правильного питания.	1		
12	Составление меню праздничного стола.	1		
<b>Закаляйся, если хочешь быть здоров (3ч)</b>				
13	Беседа о правилах закаливания.	1		
14	Соблюдение режима дня, приема пищи.	1		
15	Что такое прививки. Мультфильм С. Михалкова «Я прививок не боюсь!»	1		
<b>Как правильно питаться, если занимаешься спортом (3ч)</b>				

16	Что можно съесть в походе	1		
17	Рацион питания спортсмена	1		
18	Все о воде	1		
<b>Где и как готовят пищу (2ч)</b>				
19	Как пища попадает на стол. Приборы для приготовления пищи	1		
20	Поход в школьную столовую	1		
<b>Блюда из зерна (3ч)</b>				
21	Все о зерновых культурах.	1		
22	Все о зерновых культурах.	1		
23	Как хлеб попадает на стол	1		
<b>Молоко и молочные продукты (3ч)</b>				
24	Польза молока и молочных продуктов, как обязательном компоненте ежедневного рациона	1		
25	Ассортимент молочных продуктов, их польза.	1		
26	Кроссворды и ребусы о молочных продуктах	1		
<b>Что можно съесть в походе? (2ч)</b>				
27	Лесные ягоды и травы.	1		
28	Продукты, необходимые в походе.	1		
<b>Что нужно есть в разное время года (4ч)</b>				
29	Практическая работа. Приготовление салата и винегрета	1		
30	Представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года.	1		
31	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1		
32	Витаминная составляющая рациона питания в различные времена года.	1		
<b>Кто такие «Витамины»? (4 ч)</b>				
33	Разнообразие витаминного стола. Стихи о витаминах.	1		
34	Разнообразие витаминного стола. Стихи о витаминах.	1		
35	Игры, лото «Овощи и фрукты»	1		
36	Мультфильм "Смешарики" "Азбука здоровья"	1		
<b>Итоговое занятие (1ч)</b>				
37	Спортивные состязания	1		

**2, 4 классы (37 часов)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Дата проведения	
			план	по факту
<b>Здоровье - это здорово (2ч)</b>				
1	Здоровый образ жизни. Режим дня и личная гигиена.	1	02.09	
2	Режим питания учащегося	1	09.09	
<b>Что и как можно приготовить из рыбы Дары моря (2 ч)</b>				
3	Польза и значение рыбных блюд	1	16.09	
4	Ассортимент блюд из рыбы, морские съедобные растения и животные, многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены.	1	23.09	
<b>«Кулинарное путешествие» по России» (5 ч)</b>				
5	Кулинарные традиции и обычаи, как составная часть культуры народа	1	30.09	
6	Кулинарные традиции и обычаи, как составная часть культуры народа	1	07.10	
7	Национальные блюда, способы их приготовления.	1	14.10	
8	Национальные блюда, способы их приготовления.	1	21.10	
9	Загадки. Презентации.	1	28.10	
<b>Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (4 ч)</b>				
10	Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов.	1	04.11	
11	Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов.	1	11.11	
12	Блюда из яиц. Уникальность энергетического состава яиц.	1	18.11	
13	Блюда из яиц. Уникальность энергетического состава яиц.	1	25.11	
<b>Как правильно вести себя за столом (5 ч)</b>				
14	Этикет, как норма культуры, важность соблюдения правил поведения за столом	1	02.12	
15	Этикет, как норма культуры, важность соблюдения правил поведения за столом	1	09.12	
16	Праздничная сервировка стола.	1	16.12	
17	Праздничная сервировка стола.	1	23.12	
18	Вредные и полезные советы По стихам Г.Остера	1	13.01	
<b>Блюда из зерна (4 ч)</b>				
19	Продукты и блюда, приготовленных из зерна, как обязательный компонент ежедневного рациона	1	20.01	
20	Польза и значение продуктов и блюд, приготовленных из зерна	1	27.01	
21	Ассортимент зерновых продуктов и блюд	1	03.02	
22	Ассортимент зерновых продуктов и блюд	1	10.02	



<b>Какую пищу можно найти в лесу (4 ч)</b>				
23	Дикорастущих съедобных растениях, их польза	1	17.02	
24	Ассортимент блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений	1	24.02	
25	Дикорастущих съедобных растениях, их польза	1	03.03	
26	Разнообразие и богатство растительных пищевых ресурсов Забайкальского края.	1	10.03	
<b>Путешествие по сказкам и знакомство с литературными героями (4ч)</b>				
27	Викторина «В каких сказках говорится о продуктах»	1	17.03	
28	В каких сказках говорится о продуктах	1	24.03	
29	В каких мультфильмах можно увидеть, как герои принимают пищу	1	31.03	
30	В каких мультфильмах можно увидеть, как герои принимают пищу	1	07.04	
<b>Вода и другие полезные напитки (4 ч)</b>				
31	Фильм о воде	1	14.04	
32	Чай как традиционный напиток. Культура чаепития.	1	21.04	
33	Традиционные напитки нашей страны, стран мира.	1	28.04	
34	Традиционные напитки нашей страны, стран мира.	1	05.05	
<b>Олимпиада здоровья (3 ч)</b>				
35	Спортивные игры.	1	12.05	
36	Выставка рисунков, плакатов о здоровом питании	1	19.05	
37	Подведение итогов. Спортивные игры	1	26.05	

# Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

## 1. Печатные пособия.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 с.

Образовательная программа, разработанная специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-80 с.

Рабочая тетрадь. Разговор о правильном питании/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 72 с.

## 2. Интернет-ресурсы.

[www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

СайтNestle «Разговор о правильном питании» [www.food.websib](http://www.food.websib)

Бесплатная интернет библиотека [book.lib-i.ru](http://book.lib-i.ru)

Единая Коллекция ЦОР для начальных классов [school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru)

## 3. Материально-технические средства.

Компьютерная техника, интерактивная доска, мультимедийный проектор, телевизор, DVD-проигрыватель, МФУ.

## 4. Дополнительная литература

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
2. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
3. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13, 15, 1- 15 июля/ 2005. с. 5 - 47
4. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
5. Калерин И. В. Поваренок. М., Прогресс, 2001. 200 с.
6. Кондова Сашка Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М., 1990. 185 с.
7. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
8. Ладого К.С., Отт В.Д., Фатеева Е.М. и др. Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
9. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005
10. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001. 220 с.
11. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
12. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
13. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.
14. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.-400с.

