муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 86 имени Героя Социалистического Труда

В.Я. Литвинова»

городского округа Самара

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании МО учителей начальных классов	Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ Школы № 86 г.о. Самара
Председатель МО	____Л.П. Ибрагимхалилова	_____ __О.В.Жевжик
_____ С.В. Потапова	от «30» августа 2023 г.	Приказ № 336 от «31» августа 2023 г.
Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ
«Основы правильного питания»

Направление: общекультурное

Форма организации:

Класс: 1-3

Срок реализации: 2022-2025 г.г.

Программа разработана на основе примерной программы «Разговор о правильном питании», авторы М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Москва: ОЛМА Медиа Групп 2009 г.

Составитель программы: Жаркова И. Н.

учитель начальных классов

О=МБОУ Школа №86 г.о.Самара, CN=Жевжик О.В., E=so_sdo.school_86@samara.edu.ru
009174e86b46771296
2023.09.24 23:49:57 +04'00'

Самара, 2023

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Основы правильного питания» разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (зарегистрирован 22.12.2022 № 71762).

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 569 от 18.07.2022 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»

5.Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации, Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. No1726-р;

6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» от 05.07.2022 N ТВ-1290/03

7.Уставом МБОУ Школы №86 г. о. Самара;

8. Учебным планом Школы.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,

- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;

- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;

- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Главная роль курса внеурочной деятельности «Основы правильного питания» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Значимость курса внеурочной деятельности «Основы правильного питания» заключается в том, что её 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.

Актуальность и новизна программы

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей 1-3 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 курса внеурочной деятельности «Основы правильного питания» 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.).

Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе изучения курса внеурочной деятельности «Основы правильного питания» 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.

Существенная особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин начальной школы. Программа использует и тем самым подкрепляет умения, полученные на уроках чтения и литературы, русского языка и математики, музыки и изобразительного искусства, технологии и

физической культуры, совместно с ними приучая детей к рационально-научному и эмоционально-ценностному постижению окружающего мира.

Формы и методы работы

В основе методики преподавания программы лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий «открытие» детьми нового знания и активное освоение различных способов познания здорового питания. При этом используются разнообразные методы и формы обучения с применением системы средств, составляющих единую информационно-образовательную среду.

Ролевая игра базируется на изображении ее участниками определенных персонажей, действующих в заданных условиях. В ходе взаимодействия участники игры должны решить поставленную перед ними задачу. Ролевые игры оказываются весьма эффективными при освоении подростками навыков поведения в различных ситуациях (при изучении темы «Где и как мы едим» подростки должны продемонстрировать варианты поведения в кафе – игра «Кафе»).

Ситуационная игра предполагает четко заданный сценарий действий и ориентирована на конкретный результат (при изучении темы «Продукты разные важны, блюда разные важны» подростки должны распределить продукты по трем цветным «столам», в зависимости от частоты употребления того или иного продукта в пищу).

Образно-ролевые игры позволяют активизировать конкретно чувственный опыт, сформировать определенное эмоциональное отношение к тому или иному фактору (при изучении темы «Здоровье – это здорово» подростки должны представить пантомиму, изобразив полезные и вредные привычки – игра «Угадай-ка»).

Планируемые результаты

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.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность **действий** на **уроке.**
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

Познавательные УУД**:**

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Коммуникативные УУД**:**

- Слушать и понимать речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

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.

Возрастная группа обучающихся — ученики 1-3 классов (7-9 лет)

Место курса в учебном плане.

Курс программы кружка «Основы правильного питания» рассчитана на три года обучения:
I класс - 33 часа, II, III классы - 34 часа. Занятия для 1 класса - не менее 30 минут, для 2, 3 классов – не менее 40 минут. Продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа.

Содержание курса

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 1- 3 классов состоит из 5 тематических разделов.

1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.
2. Алиментарно-зависимые заболевания.
3. Физиология питания.
4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.
5. Санитария и гигиена питания.

Раздел 1. Введение. Здоровье человека и факторы, его определяющие.

Введение. Строение тела человека - общий обзор. Системы органов. Работа систем органов. Викторина «Знаю ли я себя?» Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты. Пирамида здорового питания. Режим питания. Составление меню выходного дня.

Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.

Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушением питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. БАДы.

Раздел 3. Физиология питания.

Строение пищеварительной системы человека. Механизм пищеварения. Обмен веществ в организме человека. Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ. Рацион питания школьника.

Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов

Традиции питания разных народов. Питание народов России. Диеты. Полезные и вредные продукты. Фастфуд. Кулинарная обработка пищевых продуктов. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.

Раздел 5. Санитария и гигиена питания

Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания. Паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего часов	Урок (теория)	Практические занятия
I	**Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.**	**7**	**4**	**3**
1	Как устроен человек.	1	1	
2	Как работает организм человека.	1	1	
3	Викторина «Знаю ли я себя?»	1		1
4	Что такое здоровье? Что влияет на здоровье человека?	1	1	
5	Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.	1	1	
6	Пирамида здорового питания. Режим питания.	1		1
7	Составление меню выходного дня. Мини-проект «Приходите на обед».	1		1
II	**Алиментарно-зависимые заболевания.**	**6**	**4**	**2**
8	Правильно ли мы питаемся?	1	1	
9	Последствия неправильного питания.	1		1
10	Чем страшен кариес?	1	1	
11	Болезни неправильного питания.	1	1	
12	Что делать, чтобы не болеть?	1		1

13	Что такое БАДы и зачем они нужны.	1	1	
III	**Физиология питания.**	**5**	**2**	**3**
14	Путешествие пищи в организме человека.	1		1
15	Механизм пищеварения..	1		1
16	Обмен веществ в организме человека.	1	1	
17	Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.	1	1	
18	Рацион питания школьника	1		1
IV	**Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов**	**10**	**7**	**3**
19	Пища наших предков.	1	1	
20-21	Традиции питания народов мира.	2	2	
22	Питание народов России.	1		1
23	Диеты.	1	1	
24-25	Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	2	1	1
26-27	Кулинарная обработка пищевых продуктов.	2	2	
28	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	1		1
V	**Санитария и гигиена питания**	**5**	**3**	**2**
29	Основные функции и правила гигиены питания.	1	1	
30	Пищевые отравления.	1	1	
31	Инфекционные заболевания.	1	1	
32	Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	1		1

33	«Светофор здоровья» - игра-викторина.	1		1
Итого		**33**	**20**	**13**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего часов	Урок (теория)	Практические занятия
I	**Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.**	**7**	**3**	**4**
1	«Что я знаю о себе?» викторина о строении тела человека.	1		1
2	Как работает организм человека?	1	1	
3	Что такое здоровье? Определение состояния своего здоровья.	1		1
4	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	1	
5	Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.	1	1	
6	Пирамида здорового питания. Режим питания.	1		1
7	Составление меню выходного дня.	1		1
II	**Алиментарно-зависимые заболевания.**	**6**	**5**	**1**
8-9	Заболевания, связанные с неправильным питанием.	2	2	
10	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	1	

11	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	1		1
12	Чем страшен кариес?	1	1	
13	Что такое БАДы?	1	1	
III	**Физиология питания.**	**5**	**2**	**3**
14	Путешествие пищи в организме человека.	1		1
15	Механизм пищеварения.	1		1
16	Обмен веществ в организме человека.	1	1	
17	Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.	1	1	
18	Рацион питания школьника	1		1
IV	**Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов**	**10**	**7**	**3**
19	Пища наших предков.	1	1	
20-21	Традиции питания народов мира.	2	2	
22	Питание народов России.	1	1	
23	Диеты- польза или вред?	1		1
24-25	Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	2	1	1
26-27	Кулинарная обработка пищевых продуктов.	2	2	
28	Конкурс презентаций «Домашнее меню»	1		1
V	**Санитария и гигиена питания**	**6**	**4**	**2**
29	Надёжные помощники – гигиена и спорт.	1	1	
30	Пищевые отравления.	1	1	

31	Инфекционные заболевания.	1	1	
32	Паразитарные заболевания.	1	1	
33	Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	1		1
34	Игра: «Всем, кто хочет быть здоров»	1		1
Итого		**34**	**21**	**13**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего часов	Урок (теория)	Практические занятия
I	**Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.**	**7**	**4**	**3**
1	Строение тела человека - общий обзор.	1	1	
2	Викторина «Что я знаю об организме человека?»	1		1
3	Что такое здоровье? Состояние здоровья современного человека.	1	1	
4	Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	1	1	
5	Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.	1	1	
6	Пирамида здорового питания. Режим питания.	1		1
7	Составление меню выходного дня.	1		1
II	**Алиментарно-зависимые заболевания.**	**6**	**5**	**1**
8-9	Заболевания, связанные с неправильным питанием.	2	2	
10	Нарушение питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.	1	1	

11-12	Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.	2	1	1
13	БАДы, целесообразность их употребления.	1	1	
III	**Физиология питания.**	**5**	**2**	**3**
14	Что происходит с пищей в организме?	1		1
15	Механизмы пищеварения.	1		1
16	Обмен веществ в организме человека.	1	1	
17	Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.	1	1	
18	Что такое «правильное питание».	1		1
IV	**Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов**	**11**	**9**	**2**
19	Продукты питания в разных культурах.	1	1	
20-21	Традиции питания народов мира.	2	2	
22	Питание народов России.	1	1	
23-24	Диеты – польза и вред.	2	2	
25-26	Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	2	1	1
27-28	Ядовитые грибы и растения.	2	2	
29	Непереносимость отдельных продуктов и блюд.	1		1
V	**Санитария и гигиена питания**	**5**	**3**	**2**
30	Основные функции и правила гигиены питания.	1	1	

31	Нарушение питания и факторы риска развития хронических заболеваний.	1	1	
32	Инфекционные заболевания и паразитарные заболевания	1	1	
33	Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	1		1
34	Игра: «Мы выбираем ЗОЖ».	1		1
Итого		**34**	**22**	**12**