

**Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа № 66**

Рассмотрено на заседании ШМО
Руководитель ШМО
_____ О.В. Тропина
Протокол от 29.08.2023 г. № 1

Согласовано
Заместитель директора по УД
_____ О.В. Тропина
29.08.2023 г.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 66
_____ В.А. Митрофанов
Приказ от 29.08.2023 г. № 79-о



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Разговор о правильном питании»,
начальное общее образование**

Составители:

Т. А. Боровикова, учитель,
первая квалификационная категория

Екатеринбург, 2023

I. Содержание курса внеурочной деятельности

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.

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

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

- культура питания,
- разнообразие питания,
- этикет,
- традиции осетинской кухни и культура питания.

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 в кружке 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.

Содержание занятий

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 человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного	Сюжетно-ролевая игра,

	питания. Соблюдение режима питания.	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.

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» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для 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	Беседа «Что надо есть, чтобы	Работа в тетрадях,

питание.	стать сильнее». Высококалорийные продукты.	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 праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самые вкусные блюда из мяса».		
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

3-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью.
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни	Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые

	Правила гигиены.	игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Из истории уральской кухни».		
10. Творческий отчет.		

4-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра «Походная математика» Игра – спектакль «Там на неведомых дорожках»
3. Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях Эстафета поваров «Рыбное меню» Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4. Дары моря	Беседа о морепродуктах.	Работа в тетрадях. Викторина

	Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	«В гостях у Нептуна»
5. Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «кулинарный глобус»
6. Рацион питания	Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях. «Моё недельное меню» Конкурс «На необитаемом острове»
7. Правила поведения за столом	Беседа «Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8. Накрываем стол. Народные традиции.		
9. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации. Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме. Подбор литературы. Оформление проектов.
10. Подведение итогов работы		

II. Планируемые результаты

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.

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

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

После 1-го года обучения обучающиеся должны уметь:

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

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

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

После 2-го года обучающиеся должны уметь:

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

Предполагаемые результаты 3-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;

- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После 3-го года обучения обучающиеся должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Предполагаемые результаты 4-го года обучения

Обучающиеся должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

После 4-го года обучения обучающиеся должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

1-й год обучения

№	Тема	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.
1.	Как правильно вести себя за столом.	1		
2.	Сервировка.	1		
3.	Полезные советы о поведении за столом.	1		
4.	Столовые приборы.	1		
5.	Столовая посуда.	1		
6.	Как правильно питаться.	1		
7.	Фастфуд - польза или вред?	1		
8.	Суп и каша-пища наша.	1		
9.	Морепродукты.	1		
10.	Молочные продукты.	1		
11.	Блюда из мяса.	1		
12.	Диета. Польза и вред.	1		
13.	Хлебобулочные изделия.	1		
14.	Польза и вред газированных напитков.	1		
15.	Где и как готовят.	1		
16.	Готовим завтрак.	1		
17.	Что готовят на обед.	1		
18.	Что такое полдник.	1		
19.	Ужин.	1		
20.	Кулинарное путешествие.	1		
21.	Профессия-повар.	1		
22.	Продукты и витамины.	1		
23.	Фрукты и их польза.	1		
24.	Витамины в овощах.	1		
25.	Польза натуральных соков	1		
26.	Витамины группы А	1		
27.	История уральских блюд.	1		

28.	Обычаи и традиции уральской кухни.	1		
29.	Блюда из кукурузы.	1		
30.	Что ели наши предки.	1		
31.	Очаг в доме.	1		
32.	Дары природы: черемша, облепиха.	1		
33.	С чем бывают пироги.	1		

2-й год обучения

№	Тема	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.
1.	Чем полезна каша.	1		
2.	Блюда из грибов.	1		
3.	Борщ.	1		
4.	Котлеты.	1		
5.	Какую пищу можно найти в лесу.	1		
6.	Что можно приготовить из рыбы.	1		
7.	Что можно приготовить из риса.	1		
8.	Молочные блюда.	1		
9.	Запеканка.	1		
10.	Блины – блюдо русской кухни.	1		
11.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1		
12.	Салаты.	1		
13.	Где и как готовят пищу.	1		
14.	Правила поведения за столом.	1		
15.	Сервируем стол к обеду.	1		
16.	Обычаи народов мира (кухня).	1		
17.	Кухня народов России.	1		
18.	Как правильно есть.	1		
19.	Столовый этикет.	1		
20.	Составляем меню завтрака.	1		

21.	Меню беда.	1		
22.	Полдник	1		
23.	Ужин.	1		
24.	Вода и её значение.	1		
25.	Сухофрукты.	1		
26.	Что такое белки.	1		
27.	Мясо и блюда из него.	1		
28.	Полезные бобы.	1		
29.	Блюда из яиц.	1		
30.	Процентное содержание белков в продуктах.	1		
31.	Правила поведения за столом.	1		
32.	Традиции и обычаи уральцев.	1		
33.	Уральские блюда из мяса.	1		
34.	Разнообразие начинки.	1		

3-й год обучения

№	Тема	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.
1.	Где готовят пищу?	1		
2.	Полуфабрикаты.	1		
3.	Сезонные овощи и фрукты.	1		
4.	Горячие напитки.	1		
5.	Молочные блюда.	1		
6.	Консервируем помидоры.	1		
7.	Капуста и блюда из капусты.	1		
8.	Блюда из овощей.	1		
9.	Блюда из рыбы.	1		
10.	Бутерброды (канапе)	1		
11.	Салаты.	1		

12.	Этикет.	1		
13.	Виды столовых приборов.	1		
14.	Столовая посуда.	1		
15.	Сервируем стол.	1		
16.	Шведский стол.	1		
17.	Традиции и обычаи народов мира (этикет).	1		
18.	Как правильно питаться если занимаешься спортом.	1		
19.	Составляем меню для спортсменов.	1		
20.	Что можно и нельзя есть спортсменам. I	1		
21.	Продукты, содержащие белки.	1		
22.	Продукты, содержащие жиры.	1		
23.	Витамины.	1		
24.	Калории.	1		
25.	Режим дня.	1		
26.	Влияние полезных продуктов на умственную деятельность ребёнка.	1		
27.	Питаемся правильно.	1.		
28.	В каких продуктах есть жиры?	1		
29.	Польза и вред жиров.	1		
30.	Жиры - источник энергии.	1		
31.	Обычаи и традиции уральской кухни.	1		

4-й год обучения

№	Тема	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.
1.	Русские традиции в приготовлении пищи.	1		
2.	Чем полезны каши?	1		
3.	Супы и их значение.	1		
4.	Разнообразие блюд из картофеля.	1		

5.	Самые полезные продукты.	1		
6.	Углеводы и их значение.	1		
7.	Хлебобулочные изделия.	1		
8.	Торты и пирожные.	1		
9.	Пищевая тарелка.	1		
10.	Какую роль в вашем организме играют углеводы.	1		
11.	Фастфуд и углеводы.	1		
12.	Поведение за столом дома и в гостях.	1		
13.	Как накрыть стол.	1		
14.	Правила сервировки праздничного стола по этикету.	1		
15.	Что в какой посуде подаётся?	1		
16.	Предметы на столе.	1		
17.	Основы рациона школьника.	1		
18.	Составление меню школьника.	1		
19.	Принципы здорового питания.	1		
21.	Потребности школьника.	1		
22.	Каким способом лучше готовить пищу.	1		
23.	Полезные рецепты.	1		
24.	Правила питания до и после физической нагрузки.	1		
25.	Питание при больших физических нагрузках.	1		
26.	Что нужно знать спортсменам о калориях.	1		
27.	Режим питания при занятиях спортом.	1		
28.	Минералы и витамины.	1		
29.	Вода и её влияние на человека.	1		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451651

Владелец Митрофанов Василий Анатольевич

Действителен с 04.07.2023 по 03.07.2024