

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение начальная общеобразовательная школа - детский сад №80 г. Сочи имени Героя Советского Союза Павлова Николая Дмитриевича

МОБУ НОШ - ДС № 80

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

_____ Коваленко Е.В

Протокол №1

от "28" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР

_____ Вострикова Д.В

Протокол №1

от "28" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОБУ НОШ-ДС №80 им.
Павлова Н.Д

_____ Шломина Е.В

Приказ № _____

от "28" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
« Разговор о правильном питании »

для 1 класса начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Прусская Дарья Александровна
учитель начальных классов

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Разработка и внедрение курса в работу школ осуществляется по инициативе и при спонсорской поддержке компании "Нестле". Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка.

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст-фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Авторы "Разговора о правильном питании" не согласны с весьма распространенным мнением о том, что здоровое питание – дорогое питание. Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах. Курс снабжен специальными учебно-методическими комплектами – красочными рабочими тетрадями, методическими пособиями. На первом этапе обучения (I модуль) обучающиеся знакомятся с полезными продуктами питания, основными правилами гигиены питания, а при изучении следующих модулей формируется умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Программа построена с учётом присущих младшим школьникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем способности овладеть определёнными теоретическими знаниями. Первая часть программы «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1- 2 классов, вторая часть - «Две недели в лагере здоровья» предназначенная для обучающихся 3- 4 классов.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. *Давайте познакомимся (1 ч.)*

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

2. *Если хочешь быть здоров (2 ч.)*

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

3. *Самые полезные продукты (3 ч.)*

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

4. *Как правильно есть (2 ч.)*

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

5. *Удивительные превращения пирожка (4 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. *Кто жить умеет по часам (2 ч.)*

Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

7. *Всем весело гулять (2 ч.)*

Дать представление о важности регулярных прогулок на свежем воздухе.

8. *Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? (3 ч.)*

Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.

9. *Плох обед, если хлеба нет (4 ч.)*

Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре

10. *Полдник. Время есть булочки (4 ч.)*

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна.

11. *Пора ужинать (4 ч.)*

Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

12. *Обобщающее занятие (1 ч.)*

Резерв – 1 ч.

Итого 33 недели – 33 часа

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

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 и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

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

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводное занятие	2		2	https://pdd.fcp-pbdd.ru/ .
2	Если хочешь быть здоров	2			https://pdd.fcp-pbdd.ru/ .
3	Самые полезные продукты	2		2	https://pdd.fcp-pbdd.ru/ .
4	Как правильно есть (гигиена питания)	5			http://bdd-eor.edu.ru/eor/103 .

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
5	Удивительные превращения пирожка	5		2	http://bdd-eor.edu.ru/eor/103 .
6.	Кто жить умеет по часам	4			http://bdd-eor.edu.ru/eor/103 .
7.	Всем весело гулять	4			http://bdd-eor.edu.ru/eor/103 .
8	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	5			https://pdd.fcp-pbdd.ru/ .
9	Плох обед, если хлеба нет	2			https://pdd.fcp-pbdd.ru/ .
10	Полдник. Время есть булочки	2			https://pdd.fcp-pbdd.ru/ .
11	Пора ужинать				https://pdd.fcp-pbdd.ru/ .
12	Обобщающее занятие				https://pdd.fcp-pbdd.ru/ .
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	6	

5.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводная беседа	1			04.09	https://pdd.fcp-pbdd.ru/ .
2	Если хочешь быть здоров.	1			11.09	http://bdd-eor.edu.ru/eor/103 .
3	Если хочешь быть здоров.	1			18.09	https://pdd.fcp-pbdd.ru/ .
4	Самые полезные продукты.	1		1	25.09	http://bdd-eor.edu.ru/eor/103 .
5	Самые полезные продукты.	1			02.10	https://pdd.fcp-pbdd.ru/ .
6	Полезные и вредные привычки.	1			09.10	http://bdd-eor.edu.ru/eor/103 .
7	Удивительные превращения пирожка.	1		1	16.10	https://pdd.fcp-pbdd.ru/ .
8	Правила приёма пищи.	1			23.10	http://bdd-eor.edu.ru/eor/103 .
9	Гигиена .	1			06.11	https://pdd.fcp-pbdd.ru/ .
10	Кто жить умеет по часам	1			13.11	http://bdd-eor.edu.ru/eor/103 .
11	Кто жить умеет по часам.	1		1	20.11	https://pdd.fcp-pbdd.ru/ .
12	Кто жить умеет по часам.	1			27.11	http://bdd-eor.edu.ru/eor/103 .
13	Вместе весело гулять.	1			04.12	https://pdd.fcp-pbdd.ru/ .
14	Вместе весело гулять.	1			11.12	http://bdd-eor.edu.ru/eor/103 .

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
15	Из чего варят кашу и как сделать её вкусной.	1		1	18.12	https://pdd.fcp-pbdd.ru/ .
16	Завтрак.	1			25.12	http://bdd-eor.edu.ru/eor/103 .
17	Добавки для каш.				08.01	https://pdd.fcp-pbdd.ru/ .
18	Плох обед, если хлеба нет!	1			15.01	http://bdd-eor.edu.ru/eor/103 .
19	Меню на обед.	1			22.01	https://pdd.fcp-pbdd.ru/ .
20	Десерт.	1			29.02	http://bdd-eor.edu.ru/eor/103 .
21	Время есть булочки.	1			05.02	https://pdd.fcp-pbdd.ru/ .
22	Ужин.	1			12.02	http://bdd-eor.edu.ru/eor/103 .
23	Ужин. Полезный ужин.	1			19.02	https://pdd.fcp-pbdd.ru/ .
24	Весёлые старты.	1			26.02	http://bdd-eor.edu.ru/eor/103 .
25	На вкус и цвет товарищей нет.	1		1	04.03	https://pdd.fcp-pbdd.ru/ .
26	На вкус и цвет товарищей нет.	1		1	11.03	http://bdd-eor.edu.ru/eor/103 .
27	Как утолить жажду.	1			18.03	https://pdd.fcp-pbdd.ru/ .
28	Что помогает быть сильным и ловким.			1	01.04	http://bdd-eor.edu.ru/eor/103 .
29	Мой дневник.	1			08.04	https://pdd.fcp-pbdd.ru/ .

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
30	Ужин. Полезный ужин.	1			15.04	http://bdd-eor.edu.ru/eor/103 .
31	Весёлые старты.	1			22.04	https://pdd.fcp-pbdd.ru/ .
32	На вкус и цвет товарищей нет.	1			29.04	http://bdd-eor.edu.ru/eor/103 .
33	На вкус и цвет товарищей нет.	1			06.05	https://pdd.fcp-pbdd.ru/ .
Добавить текст						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	6		

Что по
ловки

6.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких,
Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

- Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова,
А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

- Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких,
Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

- Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>