

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лингвистическая гимназия № 20 имени Л.Л. Верховцевой»
г. Сарапула Удмуртской Республики

РАССМОТРЕНО

Протокол кафедры
начального образования
№ 1
от 29.08.2022 г.

ПРИНЯТО

Протокол педагогического
совета № 1
от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «Лингвистическая
гимназия № 20»
_____/Т.П. Теплякова/

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ
«Лингвистическая гимназия № 20»
от 30.08.2022 г. № 140 - ОД

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

(спортивно-оздоровительное направление)

1 класс

Составители: учителя МБОУ «Лингвистическая гимназия № 20»
Мерзлякова В.И., Перескокова М. Н.

Сарапул, 2022

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» является частью Основной образовательной программы начального общего образования, реализующейся в МБОУ «Лингвистическая гимназия №20» г. Сарапула УР. Рабочая программа составлена на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286);
- примерной программы воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 2 июня 2020 г. №2/20);
- 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.

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности **в форме кружка.**

Цели изучения учебного предмета

Основная цель программы – воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья.

Цели программы на данном этапе:

формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью;
освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- развивать представления о правильном питании;
- формировать полезные навыки и привычки;
- формировать ответственное отношение к своему здоровью;
- формировать представления о народных традициях, связанных с питанием;
- просвещать родителей в вопросах рационального питания для детей.

Общая характеристика предмета

Изучаемый материал носит практикоориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

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. Первоклассники в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Место предмета в учебном плане

Данный курс используется для преподавания «Разговор о правильном питании» в 1 классах в МБОУ «Лингвистическая гимназия №20» г. Сарапула УР и рассчитана на 17 занятий из расчета 1 занятие в две недели.

Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» составлена с учетом программы воспитания. В процессе реализации данной программы используются следующие виды и формы деятельности:

- использование воспитательных возможностей содержания учебного курса «Разговор о правильном питании» через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Содержание предмета

Знакомство с героями программы. Важность правильного питания.

Продукты наиболее полезные и необходимые человеку каждый день, выбор самых полезных продуктов.

Основные принципы гигиены питания.

Регулярное питание. Необходимость и важность регулярного питания, соблюдение режима питания.

Завтрак как обязательный компонент ежедневного меню, различные варианты завтрака.

Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Структура обеда. Мини-проект «Мой вариант обеда».

Полдник. Варианты полдника. Значение молока и молочных продуктов. Мини – проект «Меню для полдника».

Ужин как обязательный компонент ежедневного рациона питания, состав ужина. Мини-проект «Меню для ужина».

Витамины и минеральные вещества в жизни человека. Продукты с содержанием большого количества минеральных веществ, витаминов.

Жидкость и человек. Значение жидкости для организма человека. Ценность разнообразных напитков.

Рацион питания. Связь рациона питания и образа жизни. Высококалорийные продукты питания.

Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Распознавание вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.

Разнообразие фруктов, ягод. Значение фруктов и ягод для организма.

Овощи. Разнообразие овощей. Полезные свойства овощей.

Законы здорового питания. Полезные блюда для праздничного стола.

Рассмотрим некоторые из тем курса "Разговор о правильном питании". Так, тема "Самые полезные продукты" направлена на формирование у детей представления о значимости различных продуктов питания для здоровья. В содержании курса нет деления на полезные и вредные продукты. Авторы предлагают оценивать продукты как очень полезные (те, которые нужно есть ежедневно); полезные, но употребляемые не каждый день; и те, которые есть можно, но нечасто. К сожалению, полезность того или иного продукта, блюда далеко не всегда определяет его популярность среди детей. Какой малыш добровольно откажется от шоколадки в пользу овсяной каши, даже если он знает, что каша поможет ему стать сильным и крепким? А что, если ребенок сам будет контролировать свой рацион? Одно из заданий включает в себя заполнение специального дневника, где нужно записывать или наклеивать изображения самых полезных продуктов и блюд, которые малыш съел в течение дня. Никто не запрещает ребенку есть любые блюда, но в дневнике должны быть отмечены только самые-самые. Так, незаметно для самого себя ребенок привыкает оценивать полезность своего ежедневного рациона. Выполняя игровые задания, дети должны собрать для себя корзину самых полезных продуктов. Для этого могут быть использованы рисунки и наклейки из тетради; муляжи продуктов. Однако наиболее эффективной формой организации такого занятия является экскурсия в настоящий продуктовый магазин. При этом у ребят не только формируются практические навыки выбора продуктов, но ими осваиваются правила формального общения (в данном случае с продавцом, кассиром и т.д.).

Тема "Как правильно есть" направлена на формирование у школьников представления о гигиене и режиме питания. В ходе занятия учащиеся выделяют для себя пять основных правил гигиены питания: "Мою руки перед едой с мылом", "Мою фрукты и овощи перед едой", "Ем небольшими кусочками, не тороплюсь", "Не разговариваю во время еды", "Ем в меру". Таким образом, у малышей формируются полезные навыки самоконтроля и самооценки. Дело в том, что традиционно с самого раннего возраста ребенок привыкает к внешней оценке (со стороны родителей, учителей и т.д.). Между тем, реализация установки на здоровый образ жизни невозможна, если ребенок не умеет

прогнозировать и оценивать предполагаемые результаты собственного поведения. Это, в свою очередь, позволит ребенку избегать форм поведения, причиняющих вред здоровью, сознательно делая выбор в пользу сберегающего здоровье поведения.

Тема "Из чего варят каши" рассказывает детям о полезных свойствах этого блюда – прекрасного варианта завтрака (очень полезно, недорого и просто в приготовлении). Однако в большинстве семей каша сегодня не входит в ежедневный рацион питания, поскольку, как уверяют мамы, их дети "не любят каши". Можно ли сделать так, чтобы каша понравилась детям? На занятиях ребята узнают о том, как превратить привычную для них кашу в необычное, вкусное блюдо. Дети получают представление о наиболее распространенных продуктах – источниках витаминов, узнают о том, какие продукты могут использоваться в качестве кладовой витаминов зимой и осенью.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании»

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 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.

Тематическое планирование:

№	Тема занятия	Проектная деятельность	Электронные ресурсы
1	Если хочешь быть здоров		https://www.prapit.ru/teachers/materials/presentation/health

2	Самые полезные продукты		https://www.pit.ru/teachers/materials/presentation
3	Как правильно есть (гигиена питания)		
4	Удивительные превращения пирожка		https://www.pit.ru/teachers/materials/presentation/health
5	Кто жить умеет по часам		https://www.pit.ru/teachers/materials/presentation/health
6	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной		https://www.pit.ru/teachers/materials/presentation/health
7	Плох обед, если хлеба нет		https://www.pit.ru/teachers/materials/presentation/health
8	Мини-проект «Мой вариант обеда»	Мини-проект «Мой вариант обеда»	
9	Полдник. Время есть булочки		https://www.pit.ru/teachers/materials/presentation/health
10	Мини-проект «Меню для полдника»	Мини-проект «Меню для полдника»	
11	Пора ужинать		
12	Мини-проект «Меню для ужина»	Мини-проект «Меню для ужина»	
13	Где найти витамины весной?		
14	Как утолить жажду		
15	Что надо есть, если хочешь стать сильным		
16	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты		
17	Игра «Путешествие по улице Правильного питания»		

Поурочное планирование:

№	Тема занятия	Цель занятия	Виды деятельности
1	Если хочешь быть здоров	Познакомить учащихся с героями программы, формировать представление о важности правильного питания	Сюжетно-ролевая игра «В магазине», тематическое рисование, участие в анкетировании
2	Самые полезные продукты	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, научить выбирать самые полезные продукты	Сюжетно – ролевая игра «Мы идем в магазин», игра – соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы», динамическая игра «Поезд», тест Самые полезные продукты»
3	Как правильно есть (гигиена питания)	Сформировать представление об основных принципах гигиены питания	Игра – обсуждение «Законы питания», игра – инсценировка, игра «Чем не стоит делиться», игра «Какие правила я выполняю», рисуем плакат «Одно из важных правил»
4	Удивительные превращения пирожка	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина?», игра «Помоги Кате», «Доскажи пословицу», демонстрация «Удивительные превращения пирожка»
5	Кто жить умеет по часам	Сформировать у школьников представление о значении режима дня и важности его соблюдения. Дать представление о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе	Чтение и обсуждение «Сказки о потерянном времени» И. Шварца, игра «Пословицы запутались». Игра «Пословицы запутались», разучивание игр «Играем в классики», «Хвост и голова», «Вышибалы»
6	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	Сформировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака	Игра «Пословицы запутались», игра «Отгадайка» (разгадывание загадок), игра «Знатоки», игра «Сложные слова», игра «Угадай сказку», викторина «Печка в русских сказках», игра «Поварята»
7	Плох обед, если хлеба нет	Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре	Венок из пословиц, игра «Угадайка», игра «Секреты обеда», игра «Советы Хозяйюшки», игра «Лесенка с секретом».
8	Мини-проект «Мой вариант обеда»		Инсценировка песни, чтение стихов о хлебе, игра «Собери пословицы о хлебе»

9	Полдник. Время есть булочки	познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов	Конкурс – викторина «Знатоки молока», игра – демонстрация «Это удивительное молоко», кроссворд «Молоко», задание «Подбери рифму», игра «Кладовая народной мудрости»
10	Мини-проект «Меню для полдника»		
11	Пора ужинать	формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе	Игра «Объяснялки», игра – демонстрация «Как приготовить бутерброды», игра «Что можно есть на ужин»
12	Мини-проект «Меню для ужина»		
13	Где найти витамины весной?	познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	Игра «Отгадай название», практическое задание: проращивание репчатого лука в баночках на подоконнике, дидактическая игра «Морские продукты», игра «Отгадай мелодию», игра «Вкусные истории»: составление рассказа, разгадывание кроссворда
14	Как утолить жажду	сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков	Игра – демонстрация «Из чего готовят соки», разгадывание загадок, игра – демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой», игра «Праздник чая»
15	Что надо есть, если хочешь стать сильным	сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания	Игра «Мой день», игра «Меню спортсмена»
16	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	познакомить детей с разнообразием овощей, фруктов, ягод, их значением для организма	Игра «Овощи и фрукты», отгадывание загадок. Чтение сказки «Вершки и корешки», игра - соревнование «Вершки – корешки», отгадывание загадок об овощах, игра «Какие овощи выросли в огороде», составление книжки «Витаминная азбука»
17	Игра «Путешествие по улице Правильного питания»		Дидактическая игра

- Учебные материалы для обучающегося

Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о здоровье и правильном питании. Рабочая тетрадь для школьников.– М.: ОЛМА Медиа Групп.

- Методические материалы для учителя

Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие для учителя. – М.: ОЛМА Медиа Групп.

- Цифровые образовательные ресурсы

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- Классная магнитная доска с набором магнитов;
- Экспозиционный экран;
- Персональный компьютер;
- Мультимедийный проектор