

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Главное управление образования администрации г.Красноярска**

**МБОУ Гимназия №16**

РАССМОТРЕНО

зав.кафедрой

Зайнетдинова И.В.

Педсовет №1 от «31»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по ВР

Александровой И.А.

Педсовет №1 от «31»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор  
Гимназия №16

Савченко С.В.

Педсовет №1 от «31»  
августа 2023 г.

МБОУ



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности**

**«Разговор о правильном питании»**

Красноярск 2023

## Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе учебно – методического комплекта программы «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания» авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева, Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г., /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации/.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей, включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей и возможностей ребёнка. В программе ребёнку предлагается множество интересных игр, участвуя в которых ребёнок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Малыши в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах, о традициях русской народной кухни, о режиме и культуре питания. Отличительной чертой программы является то, что на занятиях ребёнок трудится в коллективе. Дома он на практике усваивает полученные знания. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей: конкурс фотографий, конкурс блюд.

**Новизна** программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей и родителей.

**Актуальность** программы на данный момент заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья, как главной человеческой ценности.

**Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка и рассчитана на три года обучения (2-4 классы).**

Количество часов по программе – 40 часов

Количество часов по рабочей программе –102 часа

### **Цели программы:**

1. Формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.
2. Воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья.
3. Формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью.
4. Освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

1. Развивать представление о правильном питании.
2. Формировать полезные навыки и привычки.
3. Формировать ответственное отношение к своему здоровью.
4. Формировать представление о народных традициях, связанных с питанием.
5. Просвещать родителей в вопросах рационального питания детей.

### **Принципы построения программы:**

- возрастная адекватность;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- модульность структуры;
- вовлечение в реализацию тем программы родителей обучающихся;
- культурологическая сообразность;
- социально-экономическая адекватность.

### **Методы реализации программы:**

- рассматривание рисунков и фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- моделирование и анализ ситуации;
- рассказы, беседы, анкетирование;
- сюжетно-ролевые игры;

- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- конкурсы;
- викторины;
- мини-проекты;
- совместная работа с родителями.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики – ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности.

#### **Предполагаемые результаты:**

- полученные знания позволят детям сознательно выбирать наиболее полезные продукты питания;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

#### **Личностные УУД:**

- чувство необходимости учения;
- представленность я – концепции социальной роли ученика;
- способность адекватно судить о причинах своего успеха/ неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием;
- интерес к новому;
- интерес к способу решения и общему способу действия.

#### **Регулятивные УУД:**

- умение сохранять заданную цель;
- умение контролировать свою деятельность по результату;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

#### **Познавательные УУД:**

- поиск и выделение необходимой информации;
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
- анализ объектов с целью выделения признаков;

- построение логической цепи рассуждений;
- выделение гипотез и их обоснование;
- формулирование проблемы;

**Коммуникативные УУД:**

- потребность в общении со взрослыми и сверстниками;
- эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- умение слушать собеседника;
- понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой либо предмет или вопрос;
- учет разных мнений и умение обосновать собственное;
- способность строить понятные для партнера высказывания;
- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.

**Примерное тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»  
первый год обучения**

	Тема занятия	Цель занятия	Примечание
1.	Давайте познакомимся!	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты.	Игры.
2.	Если хочешь быть здоров	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день	Мини-проект
3.	Из чего состоит наша пища.	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.	Игра-инсценировка.
4.	В гостях у тетушки Припасихи.	Продолжать знакомство с разнообразием овощей. Их полезными свойствами.	Игры. Кроссворд.
5.	Самые полезные продукты.	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	Сюжетно-ролевая игра «На кухне»; игра-соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд». Тест.
6.	Как правильно есть	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра –

			инсценировка «В кафе», игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации
7.	Удивительные приключения пирожка	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания	Соревнование «Покажи время...»; знакомство с народным праздником «Капустник»
8.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака	Игра «Знатоки», викторина «Узнай произведение», конкурс «Кашевар»
9.	Блюда из зерна.	Закрепление знаний учащихся.	Проектная деятельность
10.	Конкурс «Венок из пословиц» о продуктах из зерна.	Закрепление знаний учащихся.	Проектная деятельность
11.	Игра «Меню сказочных героев».	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню. Различных вариантах завтрака.	Игры. Соревнования.
12.	Плох обед, если хлеба нет.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре	Игра «Собери пословицу», инсценировка сказки «Колобок»,

			сюжетно-ролевая игра «За обедом»
13.	Конкурс кроссвордов. Название кухонных приборов и посуды.	Познакомить детей с кухонными приборами и посудой.	Конкурс, викторина
14.	Как правильно накрыть стол.	Знакомство с традиционными русскими блюдами.	Практическая работа, создание мини-проекта
15.	Конкурс «Салфеточка»	Познакомить детей со значением салфетки.	
16.	Что нужно есть в разное время года.	Познакомить детей с разнообразием овощей. Их значением для организма.	Игры, рисунки.
17.	Полдник. Время есть булочки.	Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах.	Демонстрация проекта «Удивительное молоко»
18.	Молочное меню.	Закрепить полученные знания.	Составление меню.
19.	Это удивительное молоко.	Закрепить полученные знания о законах здорового питания.	Конкурс «Знатоки молочных продуктов»
20.	Пора ужинать.	Сформировать у детей представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.	Игра «Что и во сколько можно съесть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей
21.	Где и как готовят пищу?	Закрепление знаний.	Игры.
22.	Где найти витамины весной	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания	Конкурс загадок, игра «Отгадай название»,



			тематическое рисование
23.	На вкус и цвет товарищей нет	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик»
24.	Как утолить жажду.	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных продуктов	Игра-демонстрация, игра «Посещение музея Воды»
25.	Фиточай	Объяснить значение фиточая для жизни человека.	конкурс-дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай»
26.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов.	Конкурс-викторина «Пирожки».
27.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Объяснить от чего зависит здоровье человека.	Игры.
28.	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма	КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»

29.	Какую пищу можно найти в лесу?	Продолжать знакомство с разнообразием ягод, их значением для организма.	Игра-инсценировка.
30.	Грибы.	Научить различать съедобные и несъедобные грибы.	Проектная деятельность
31.	«Мой любимый фрукт»	Закрепить знания о полезных свойствах фруктов.	Лепка, сочинение сказки.
32.	Всякому овощу – свое время.	Познакомить детей с разнообразием овощей	Инсценировка сказки «Вершки и корешки», игра-эстафета
33.	Русская еда.	Знакомство с традиционными русскими блюдами.	Проектная деятельность
34.	Праздник урожая	Закрепить знания о полезных свойствах фруктов, ягод, овощей.	Праздник-концерт с участием родителей

Всего: 34 часа.

## Примерное тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»

### Второй год обучения

№ п/п	Тема
1.	Введение. Давайте познакомимся.
2.	Из чего состоит наша пища
3.	Практическая работа. Составление карты калорийности продуктов.
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев»
5.	Что нужно есть в разное время года
6.	Оформление дневника здоровья
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»
9.	Конкурс кулинаров
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом
11.	Практическая работа. Составление меню для спортсменов
12.	Оформление дневника здоровья «Мой день»
13.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»
14.	Где и как готовят пищу
15.	Игра – конкурс «Хлебопеки»
16.	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»
17.	Как правильно накрыть стол
18.	Практическая работа. Сервировка стола. Подбор блюд для завтрака обеда и ужина.

19.	Практическая работа. Правила этикета «Мы в гостях»
20.	Практическая работа «Мы принимаем гостей»
21.	Молоко и молочные продукты
22.	Проектная работа «Профессии на ферме»
23.	Блюда из зерна
24.	Проектная работа «Хлеб всему голова»
25.	Какую пищу можно найти в лесу
26.	Грибы съедобные и не съедобные
27.	Ягоды и блюда из них
28.	Травы для здоровья
29.	Проектная работа «Пойди, такие щи поищи»
30.	Что и как можно приготовить из рыбы
31.	Проектная работа «Рыба или животное. Морские и пресноводные рыбы».
32.	Дары моря
33.	Кулинарное путешествие по России
34.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен

Всего 34 часа

**Примерное тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании» третий год обучения**

№ п\п	Тема
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.
2.	<b>Здоровье - это здорово</b>
3.	Путешествие по улице правильного питания.
4.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»
5.	Продукты разные нужны, блюда разные важны
6.	Пора ужинать
7.	Практическая работа как приготовить бутерброды
8.	Составление меню для ужина.
9.	Значение витаминов в жизни человека.
10.	Практическая работа.
11.	Морепродукты.
12.	Режим питания
13.	Отгадай мелодию.
14.	«На вкус и цвет товарища нет»
15.	Конкурс «Овощной ресторан»
16.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»
17.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».
18.	Где и как мы едим
19.	Питание - необходимое условие для жизни человека.

20.	Здоровая пища для всей семьи.
21.	Весенние витаминные салаты.
22.	Кто из гостей ведет себя не правильно?
23.	Ты - покупатель
24.	Практическая работа «Продуктовая карта»
25.	Ты готовишь себе и друзьям
26.	Формирование культуры трапезы.
27.	Практическая работа «Сервировка стола»
28.	Практическая работа «Мы принимаем гостей»
29.	Кухни разных народов мира
30.	Проектная деятельность «Кухни народов мира»
31.	Кулинарная история
32.	Как питались на Руси и в России
33.	Практическая работа, создание мини-проектов «Блюда традиционные и современные»
34.	Необычное кулинарное путешествие

Всего 34 часа

## **Оценка эффективности реализации конкурсной работы**

В ходе реализации программы повысится эмоциональный настрой у ребят, повысится качество знаний. Дети смогут осознать важность правильного питания. Полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные. Школьники смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия. Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определенной степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми. Более того, по признанию родителей, программа «Разговор о правильном питании» окажет положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав их наиболее эффективным и полезным. Увеличится число детей, ежедневно употребляющих молочные продукты, сливочное масло, каши, соки, рыбу. Снизится уровень заболеваемости.

Представленная система реализации программы «Разговор о правильном питании» покажет максимальное вовлечение детей и их родителей в поисковую и творческую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, умений организации меню школьника начальных классов, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей нашего региона.

Важно, чтобы каждое проведенное занятие приносило детям чувство удовлетворенности, радости познания и откровенное желание сохранить своё здоровье как главную ценность человека.

## Список источников информации

1. Сборник нормативных и методических материалов для организации внеурочной деятельности младших школьников в условиях введения федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования. ГАОУ ДПО «Институт развития образования и социальных технологий» Курган, 2011 – 128с., авторы-составители Ю.В.Панченко, И.В.Фалеева.
2. Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь для школьников./М. Безруких, Т. Филиппова.- М. : ОЛМА Медиа Групп, 2012.- 72 с.
3. Разговор о правильном питании . Методическое пособие для учителя./ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.- 80 с.
4. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие.-М.: ТЦ «Сфера», 2001.
5. Ю. П. Климович Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/-Волгоград: Учитель, 2007.
6. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс, 2007.
7. Д.З. Шибкова. Наука быть здоровым.
8. К.С. Ладодо. Продукты и блюда в детском питании.
9. В.В. Волина. Естествознание.
10. Дж. Тэтчел, Дж. Веллс. Твоё питание и здоровье.
11. В.В. Поляков. Основы безопасности жизнедеятельности.
12. Пословицы, поговорки, загадки, фразеологизмы, песни, произведения детской литературы.