

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4
имени Героя Советского Союза В.В. Глаголева»
муниципального образования «Барышский район»
Ульяновской области

РАССМОТРЕНА
на методическом совете
МОУ СОШ №4
протокол №1 от 3.08.2023г


СОГЛАСОВАНА
зам директора по ВР
А.В.Снегиревой
от 03.08.2023г

УТВЕРЖДЕНА
приказом МОУ СОШ №4
МО «Барышский район»
от 04.08.2023г 2023г
№217-О

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

для учащихся 1-4 классов
срок реализации 2023 – 2024 учебный год

г. Барыш
2023г



Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами:**

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Содержание курса

Содержание курса	Формы и виды организации учебной деятельности
<p><i>Разнообразие питания (20 ч)</i> Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».</p>	<p>Комплексная работа над развитием общей культуры поведения, дискуссия, образовательные игры, аудио – визуальные формы работы, практические действия под руководством учителя.</p>
<p><i>Гигиена питания и приготовление пищи (48ч)</i> Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.</p>	<p>Упражнения по выработке навыков самообслуживания, тестирование, «мозговой штурм», работа в малых группах.</p>
<p><i>Этикет (30 ч)</i> Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.</p>	<p>Дискуссия, тестирование, образовательные игры, моделирование ситуаций, работа в малых группах, дебаты, рассказывание историй, изучение отдельных случаев.</p>
<p><i>Рацион питания (20 ч)</i> Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения.</p>	<p>Дискуссия, дебаты, работа с литературой, проектная деятельность, практические занятия, моделирование ситуаций, работа в малых группах, образовательные игры.</p>

Составляем меню на день. .	
<i>Из истории русской кухни (17ч)</i>	Работа с литературой, образовательные игры, аудио – визуальные формы работы, дискуссия, проектная деятельность, практические упражнения, рассказывание историй.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

Методы оценки результатов:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

Формы проведения занятий

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Тематическое планирование 1-й год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Вводное занятие	1	https://coshvarczevskij-r71.gosuslugi.ru
	Путешествие по улице «правильного питания».	1	https://coshvarczevskij
	Молоко и молочные продукты.	1	https://coshvarczevskij
	Продукты для ужина.	1	https://coshvarczevskij
	Витамины.	1	https://coshvarczevskij
	Вкусовые качества продуктов.	1	https://coshvarczevskij
	Значение жидкости в организме.	1	https://coshvarczevskij
	Разнообразное питание.	1	https://coshvarczevskij
	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	1	https://coshvarczevskij
	Проведение праздника «Витаминная страна».	1	https://coshvarczevskij
	Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».	1	https://coshvarczevskij
	Подведение итогов.	1	https://coshvarczevskij
	Повторение правил питания	1	https://coshvarczevskij
	Знакомство с вариантами полдника	1	https://coshvarczevskij
	Значение молока и молочных продуктов	1	https://coshvarczevskij
	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	1	https://coshvarczevskij
	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	1	https://coshvarczevskij
	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	1	https://coshvarczevskij
	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	1	https://coshvarczevskij
	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	1	https://coshvarczevskij

	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	1	https://coshvarczevskij
	Ролевые игры	1	https://coshvarczevskij
	Игра, викторины	1	https://coshvarczevskij
	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина	1	https://coshvarczevskij
	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры	1	https://coshvarczevskij
	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.	1	https://coshvarczevskij
	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры	1	https://coshvarczevskij
	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»	1	https://coshvarczevskij
	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.	1	https://coshvarczevskij
	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.	1	https://coshvarczevskij
	Конкурсы, ролевые игры.	1	https://coshvarczevskij

Тематическое планирование 2-й год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Вводное занятие	1	https://coshvarczevskij
	Путешествие по улице «правильного питания».	1	https://coshvarczevskij
	Молоко и молочные продукты.	1	https://coshvarczevskij
	Продукты для ужина.	1	https://coshvarczevskij
	Витамины.	1	https://coshvarczevskij
	Вкусовые качества продуктов.	1	https://coshvarczevskij

	Значение жидкости в организме.	1	https://coshvarczevskij
	Разнообразное питание.	1	https://coshvarczevskij
	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	1	https://coshvarczevskij
	Проведение праздника «Витаминная страна».	1	https://coshvarczevskij
	Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».	1	https://coshvarczevskij
	Подведение итогов.	1	https://coshvarczevskij
	Повторение правил питания	1	https://coshvarczevskij
	Знакомство с вариантами полдника	1	https://coshvarczevskij
	Значение молока и молочных продуктов	1	https://coshvarczevskij
	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	1	https://coshvarczevskij
	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	1	https://coshvarczevskij
	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	1	https://coshvarczevskij
	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	1	https://coshvarczevskij
	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	1	https://coshvarczevskij
	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	1	https://coshvarczevskij
	Ролевые игры	1	https://coshvarczevskij
	Игра, викторины	1	https://coshvarczevskij
	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина	1	https://coshvarczevskij
	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры	1	https://coshvarczevskij
	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.	1	https://coshvarczevskij
	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры	1	https://coshvarczevskij
	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»	1	https://coshvarczevskij

	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.	1	https://coshvarczevskij
	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.	1	https://coshvarczevskij
	Конкурсы, ролевые игры.	1	https://coshvarczevskij

Тематическое планирование 3-й год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Вводное занятие.	1	https://coshvarczevskij
	Состав продуктов.	1	https://coshvarczevskij
	Питание в разное время года	1	https://coshvarczevskij
	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	https://coshvarczevskij
	Приготовление пищи	1	https://coshvarczevskij
	В ожидании гостей.	1	https://coshvarczevskij
	Молоко и молочные продукты	1	https://coshvarczevskij
	Блюда из зерна	1	https://coshvarczevskij
	Проект «Хлеб всему голова»	1	https://coshvarczevskij
	Творческий отчет.	1	https://coshvarczevskij
	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	1	https://coshvarczevskij
	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	1	https://coshvarczevskij
	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	1	https://coshvarczevskij
	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	1	https://coshvarczevskij
	Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни	1	https://coshvarczevskij

	Правила гигиены.		
	Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы	1	https://coshvarczevskij
	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	1	https://coshvarczevskij
	Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	1	https://coshvarczevskij
	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»	1	https://coshvarczevskij
	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».	1	https://coshvarczevskij
	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.	1	https://coshvarczevskij
	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».	1	https://coshvarczevskij
	Экскурсия на кухню в школьной столовой . Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	https://coshvarczevskij
	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».	1	https://coshvarczevskij
	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.	1	https://coshvarczevskij
	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».	1	https://coshvarczevskij

Тематическое планирование 4-й год обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Вводное занятие	1	https://coshvarczevskij
	Растительные продукты леса	1	https://coshvarczevskij
	Рыбные продукты	1	https://coshvarczevskij
	Дары моря	1	https://coshvarczevskij
	Кулинарное путешествие по России»	1	https://coshvarczevskij
	Рацион питания	1	https://coshvarczevskij

Правила поведения за столом	1	https://coshvarczevskij
Повторение правил питания	1	https://coshvarczevskij
Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	1	https://coshvarczevskij
Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	1	https://coshvarczevskij
Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	1	https://coshvarczevskij
Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	1	https://coshvarczevskij
Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен»	1	https://coshvarczevskij
Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	1	https://coshvarczevskij
Ролевые игры	1	https://coshvarczevskij
Работа в тетрадах. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»	1	https://coshvarczevskij
Работа в тетрадах Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»	1	https://coshvarczevskij
Работа в тетрадах. Викторина « В гостях у Нептуна»	1	https://coshvarczevskij
Работа в тетрадах Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»	1	https://coshvarczevskij
Работа в тетрадах . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»	1	https://coshvarczevskij
Работа в тетрадах. Сюжетно – ролевые игры.	1	https://coshvarczevskij

	Накрываем стол для родителей	1	https://coshvarczevskij
	Проектная деятельность.	1	https://coshvarczevskij
	Подведение итогов работы	1	https://coshvarczevskij
	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	1	https://coshvarczevskij
	Выполнение проектов по теме « _____ » Подбор литературы. Оформление проектов	1	https://coshvarczevskij