

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Барнаульский кадетский корпус»
(МБОУ «Барнаульский кадетский корпус»)

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол №1 от 25.08.2023

Утверждаю
Директор
МБОУ «Барнаульский кадетский корпус»
_____ В.В. Оноприенко
приказ №277-осн. от 24.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной образовательной деятельности
«Разговор о правильном питании»

г. Барнаул 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» для 1-4 классов создана на основе Федерального образовательного государственного стандарта, авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких.

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества.

Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Содержание программы отвечает следующим **принципам**:

- возрастная адекватность
- соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность

Цель программы - формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- 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 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.

Программа «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном

составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные). Для того, чтобы занятия были не только интересными, но и эффективными, следует строить их так, чтобы максимально учитывались возрастные особенности и возможности ребенка. При этом обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

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.

Одно из важнейших условий эффективной реализации программы— поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

Метапредметные результаты:

Коммуникативные УУД

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты -ИКТ и дистанционного общения;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Регулятивные УУД

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

-самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД

-осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;

-осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

-построение сообщения в устной и письменной форме;

-смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

-осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;

-установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;

-построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;

-выделение существенных признаков и их синтеза.

Предметные результаты

В результате изучения программы «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 своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;

самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, защиты проектов.

Содержание курса

Курс программы состоит из 2-х частей:

- 1-2 классы «Разговор о правильном питании»,
- 3-4классы «Две недели в лагере здоровья».

Модуль «Разговор о правильном питании» 1, 2 класс

Тема 1. Если хочешь быть здоровым. (4 часа).

Знакомство учащихся с целями и задачами занятий, правилами поведения во время практических работ, работы в паре, группе. Анкетирование на тему: «Что мы едим». Знакомство с героями программы.

Тема 2. Самые полезные продукты (4 часа).

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день. Как правильно есть. Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни - Пух идет в гости».

Тема 3. Что такое лён и откуда берутся его волшебные качества? (4 часа)

Лён. Использование льна в жизни человека. Забытые рецепты каши из льна. Хлебобулочные изделия из льняной муки. Льняной кисель.

Тема 4. Как правильно есть. (5 часов).

Гигиена питания. Режим питания. Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни –Пух и все, все, все». Презентация «Русская кухня».

Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. (4 часа)

Ежедневное меню. О кашах.

Тема 6. Плох обед, если хлеба нет. (14 часов)

Что мы едим на обед. О хлебе и его качествах. Проект на тему: «Хлеб всему голова».

Тема 7. Полдник. Время есть булочки. (5 часов).

О пользе молока и молочных продуктов. Как приготовить бутерброды. Конкурс рецептов «Любимое блюдо нашей семьи»

Тема 8. Пора ужинать (4 часа)

Продукты, которые необходимо есть на ужин. Конкурс рисунков.

Тема 9. Где найти витамины весной? (5 часов)

Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Разыгрывание ситуаций. Коллективный проект «Витаминная еда и полезна и вкусна»

Тема 10. Как утолить жажду... (6 часов)

Значение жидкости для организма человека. Вода, которую мы пьём. Вода сырая, кипячёная, загрязнённая. Сколько стоит вода? Почему её надо экономить? Ценности разнообразных напитков. Экскурсия к источнику.

Тема 11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (2 часа)

Мои занятия в течение дня. Семейное меню.

Тема 12. На вкус и цвет товарищей нет. (4 часа)

Вкусовые качества продуктов, которые мы едим.

Тема 13. Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты. (7 часов)

Разнообразие овощей, фруктов, ягод, их значение для организма. Каждому овощу свое время. Встреча с медицинским работником.

Тема 14. Подведем итоги. (1 час) Праздник урожая».

Анкетирование.

Итого: 67 часов.

1 класс

№	Кол-во часов	Тема урока
1.	3	Если хочешь быть здоров
2.	3	Самые полезные продукты.
3.	1	Что такое лён и откуда берутся все его волшебные качества.
4.	4	Как правильно есть (гигиена питания)
5.	5	Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной.
6.	12	Плох обед, если хлеба нет

7.	1	Забытые рецепты от бабушки. «Льняная каша- радость наша»
	ИТОГО 29 часов	

2 класс

№	Кол-во часов	Тема урока
1.	5	Время есть булочки. Хлебобулочные изделия из льняной муки.
2.	4	Пора ужинать
3.	5	Где найти витамины весной?
4.	6	Как утолить жажду... Забытые рецепты. Льняной кисель.
5.	2	Что надо есть, если хочешь стать сильнее
6.	4	На вкус и цвет товарищей нет
7.	7	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты
8.	1	Подведем итоги. «Праздник урожая».
	ИТОГО 34 часа	

Модуль «Две недели в лагере здоровья» 3, 4класс

Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы «Разговор о правильном питании», познакомить с новыми героями программы. Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.

Тема 2. Давайте познакомимся! (2 часа)

Из чего состоит наша пища. Основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функции этих веществ в организме Игра «Третий лишний», инсценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание.

Тема 3. Дневник здоровья (3 часа.)

Что нужно есть в разное время года. Особенности питания в летний и зимний периоды, причины, вызывающие изменение в рационе питания. Традиции питания и блюда национальной кухни жителей разных регионов. расширить представление о традициях питания своего народа. Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток». Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня

Тема 4. Полезные свойства льна (4 ч.)

Польза льняного масла. Нетрадиционные каши из льна. Из истории русского льна или как рубашка в поле выросла.

Тема 5. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. (4 часа.)

Зависимость рациона питания от физической активности. Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании. «Пищевая тарелка» спортсмена.

Тема 6. Где и как готовят пищу. (3 часа)

Предметы кухонного оборудования, их назначение. Правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне. Основные признаки несвежего продукта. Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание(составить кроссворд).

Тема 7. Как правильно накрыть стол. (5 часов)

Предметы сервировки стола. Правила сервировки стола. Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом. Конкурс «Салфеточка»

Тема 8. Молоко и молочные продукты. (4 часа)

Молоко и молочные продукты как обязательный компонент ежедневного рациона. Ассортимент молочных продуктов и их свойства. Практическая работа «Молочное меню». Игра – исследование « Это удивительное молоко».

Тема 9. Кто работает на ферме? (4 часа)

Профессии животноводства. Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина.

Тема 10. Блюда из зерна. (3 часа)

Полезные свойства продуктов, получаемых из зерна. Ассортимент продуктов, получаемых из зерна, необходимость их ежедневного включения в рацион. Отгадывание загадок. Игра- конкурс «Хлебопеки» практическая работа. Составление рассказа по картинкам. Конкурс «Венок из пословиц», Викторина.

Тема 11. Какую пищу можно найти в лесу. (4 часа).

Экскурсия в лес. Дикорастущие растения как источники полезных веществ. Флора края, её охрана. Правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья. Игра « Походная математика».

Тема 12. Что и как приготовить из рыбы. (6 часов)

Ассортимент рыбных блюд, их полезность. Местная фауна. Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок.

Тема 13. Дары моря. (6 часов).

Съедобные морские растения и животные. Многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены. Польза морепродуктов, необходимость микроэлементов для организма. Викторина « В гостях у Нептуна». Экскурсия в магазин. Работа с энциклопедиями. Творческая работа

Тема 14. Кулинарное путешествие по России. (9 часов)

Кулинарные традиции как часть культуры народа. Конкурс рисунков « Вкусный маршрут». Игра – проект «Кулинарный глобус». Практическая работа.

Тема 15. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. (3 часа)

Блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразие этого ассортимента. Основные требования, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. Практическая работа. Дневник здоровья « Моё недельное меню». Конкурс «На необитаемом острове»

Тема 16. Сервировка стола (6 часов)

Итого: 68 часов, из них теоретических – 26, практических – 42 часа

3 класс

№	Кол-во часов	Тема урока
1.	2	Вводное занятие .Знакомство с новыми героями программы
2.	2	Давайте познакомимся! Из чего состоит наша пища.
3.	3	Дневник здоровья. Что нужно есть в разное время года.
4.	4	Полезные свойства льна.
5.	4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом
6.	3	Где и как готовят пищу.
7.	5	Как правильно накрыть стол.
8.	4	Молоко и молочные продукты.

9.	4	Кто работает на ферме?
10.	3	Блюда из зерна
	ИТОГО 34 часа	

4 класс

№	Кол-во часов	Тема урока
1.	4	Какую пищу можно найти в лесу.
2.	6	Что и как приготовить из рыбы
3.	6	Дары моря
4.	9	Кулинарное путешествие по России. Из истории русского льна или как рубашка в поле выросла.
5.	3	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен?
6.	6	Сервировка стола
	ИТОГО 34 часа	

Тематическое планирование «Разговор о правильном питании» 1 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Если хочешь быть здоров	1
2.	Знакомство с героями программы. Анкетирование на тему: «Что мы едим» Полезные и вредные привычки	1
3.	Из чего состоит наша пища. Экскурсия в школьную столовую.	1
4.	Самые полезные продукты	1
5.	Продукты, которые необходимы каждый день	1
6.	Как правильно есть. Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни- Пух идёт в гости»	1
7.	Что такое лён и откуда берутся все его волшебные качества	1
8.	Как правильно есть(гигиена питания)	1
9.	Твой режим питания Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни- Пух и все, все, все»	1
10.	Удивительное превращение пирожка	1
11.	Презентация «Русская кухня»	1
12.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1
13.	Ежедневное меню.	1
14.	О кашах. Игра «Сложные слова»	1
15.	Забытые рецепты от бабушки. «Льняная каша- радость наша»	1
16.	Конкурс рисунков «Самая вкусная и полезная каша»	1
17.	Плох обед, если хлеба нет	1
18.	Что мы едим на обед	1
19.	Как хлеб на стол пришёл? Как растёт пшеница и рожь?	1
20.	Как хлеб на стол пришёл? Как растёт пшеница и рожь?	1
21.	Поговорим о хлебе и его качествах	1
22.	Поговорим о хлебе и его качествах	1
23.	Чтение и обсуждение рассказа М. Глинской «Хлеб»	1

24.	Виртуальная экскурсия на хлебопекарное предприятие	1
25.	Викторина «Знатоки хлеба»	1
26.	Проект на тему «Хлеб всему голова»	1
27.	Проект на тему «Хлеб всему голова»	1
28.	Проект на тему «Хлеб всему голова»	1
29.	Забутые рецепты от бабушки. «Льняная каша- радость наша»	1

Тематическое планирование «Разговор о правильном питании» 2 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Полдник. Время есть булочки	1
2.	Хлебобулочные изделия из льняной муки	1
3.	О пользе молока и молочных продуктов	1
4.	Как приготовить бутерброды	1
5.	Конкурс рецептов «Любимое блюдо нашей семьи»	1
6.	Пора ужинать	1
7.	Составление меню для ужина	1
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1
9.	Ролевая игра «Готовим праздничный ужин»	1
10.	Где найти витамины весной?	1
11.	Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека	1
12.	Игра «Вкусные истории»	1
13.	Мини- проект «Витаминная еда и полезна и вкусна»	1
14.	Мини- проект «Витаминная еда и полезна и вкусна»	1
15.	Как утолить жажду. Полезные и вредные напитки	1
16.	Вода, которую мы пьем	1
17.	Сколько стоит вода? Почему её надо экономить?	1
18.	Ценности разнообразных напитков	1
19.	Экскурсия к источнику	1
20.	Забутые рецепты. Льняной кисель	1
21.	Что надо есть, что бы стать сильнее. Игра «Мой день»	1
22.	Семейное меню	1
23.	На вкус и цвет товарищей нет	1
24.	Практическая работа «Определи вкус продукта»	1
25.	Ролевая игра «Приготовь блюдо»	1
26.	Презентация «Какой продукт мне интересен?»	1
27.	Овощи, ягоды фрукты - витаминные продукты.	1
28.	Каждому овощу своё время	1
29.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1
30.	Посадка лука	1
31.	Экскурсия в поликлинику	1
32.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1
33.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1
34.	Подведём итоги. Праздник урожая.	

Тематическое планирование «Разговор о правильном питании» 3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во
-------	------	--------

		часов
1.	Вводное занятие. Знакомство с новыми героями программы	1
2.	Конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?»	1
3.	Давайте познакомимся! Из чего состоит наша пища	1
4.	Путешествие по сказке «Мороз Иванович»	1
5.	Дневник здоровья. Что нужно есть в разное время года	1
6.	Конкурс «Кулинарной книги»	1
7.	Практическая работа «Мой напиток»	1
8.	Полезные свойства льна	1
9.	Польза льняного масла	1
10.	Нетрадиционные каши из льна	1
11.	Из истории русского льна или как рубашка в поле выросла	1
12.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
13.	Игры «Собери пословицы», «Полезные продукты»	1
14.	Спортивное состязание с родителями	1
15.	Практическая работа. Пищевая тарелка спортсмена	1
16.	Где и как готовят пищу	1
17.	Предметы кухонного оборудования, их назначение	1
18.	Экскурсия в школьную столовую	1
19.	Как правильно накрыть стол	1
20.	Урок этикета за столом	1
21.	Сюжетно- ролевая игра «К нам идут гости»	1
22.	Конкурс «Салфеточка	1
23.	Оформление плаката «За столом»	1
24.	Молоко и молочные продукты	1
25.	Роль молока в питании детей	1
26.	Практическая работа «Молочное меню»	1
27.	Экскурсия на Молокозавод	1
28.	Кто работает на ферме?	1
29.	Профессии животноводства	1
30.	Путешествие по ферме	1
31.	Экскурсия на страусиную ферму	1
32.	Блюда из зерна	1
33.	Игра- конкурс «Хлебопёки»	1
34.	Подведём итоги. Конкурс рисунков «Наш любимый хлеб»	1

Тематическое планирование «Разговор о правильном питании» 4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Какую пищу можно найти в лесу	1
2.	Экскурсия в осенний лес	1
3.	Составление кроссворда «Растения леса»	1
4.	Игра «Походная математика»	1
5.	Что и как приготовить из рыбы	1
6.	Работа с энциклопедиями	1
7.	Экскурсия на водоём	1
8.	Практическая работа «Рыбное меню»	1
9.	Конкурс рисунков « В подводном царстве»	1
10.	Экскурсия в магазин	1

11.	Дары моря Презентация «Подводный мир»	1
12.	Многообразие блюд из морепродуктов	1
13.	О пользе морепродуктов	1
14.	Практическая работа «Меню из морепродуктов	1
15.	Практическая работа «Меню из морепродуктов	1
16.	Викторина «В гостях у Нептуна»	1
17.	Кулинарное путешествие по России.	1
18.	Как питались на Руси и в России	1
19.	Проект «Кулинарный глобус»	1
20.	Проект «Кулинарный глобус»	1
21.	Проект «Кулинарный глобус»	1
22.	Проект «Кулинарный глобус»	1
23.	Творческий отчёт перед родителями	1
24.	Из истории русского льна	1
25.	Кукла- оберег из кудели льна	1
26.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1
27.	Практическая работа «Моё недельное меню»	1
28.	Конкурс кулинаров	1
29.	Сервировка стола	1
30.	Правила этикета за столом	1
31.	Сервировка стола как финальный этап подготовки к трапезе	1
32.	Соревнование «Сложи салфетку»	1
33.	Накрываем стол для родителей	1
34.	Подведение итогов работы	