

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Ашапская
общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

Рассмотрена
на методическом совете

протокол № 10м 01.09.25

Согласовано
зам. директора по УВР

А- Асташина И.И.

Утверждено
приказом директора
Брюханова А.В.
№ 120 от 01.09.25



Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
для учащихся 3 класса

Автор-составитель:
Зотова Ольга Аркадьевна,
учитель начальных классов

Пояснительная записка

Основой для рабочей программы «Разговор о правильном питании» послужило методическое пособие с тем же названием, разработанное Институтом возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких, академика РАО; и Примерная программа по внеурочной деятельности в 2 ч. Ч.1 – 4-ое изд. Перераб. М.-Просвещение, 2010.

Проблема сохранения физического, психического здоровья подрастающего поколения в условиях общеобразовательной школы в настоящее время является очень актуальной. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести ЗОЖ надо начинать с детства. Реализация программы «Разговор о правильном питании» является удачным тому примером.

Практически, многие родители испытывают проблемы в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Необходимость такой программы вызвана так же отсутствием культуры питания у детей.

Цель программы: в веселой и доступной форме рассказать младшим школьникам об основах рационального питания, сформировать у них желание и готовность заботиться о своем здоровье.

Задачи:

- ✓ развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- ✓ формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- ✓ расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- ✓ развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- ✓ пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.
- ✓ развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- ✓ развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности

Общая характеристика курса

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей 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. Материал программы носит практико-ориентированный

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

Описание места курса «Разговор о правильном питании» в рамках внеурочной деятельности

На изучение курса отводится 34 часа, по 1 часу в неделю.

Ценностные ориентиры:

- ✓ Осознание здоровья как главной человеческой ценности;
- ✓ Важность правильного питания как составная часть сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ Необходимость и важность регулярного питания, соблюдения режима питания;
- ✓ Разнообразная пища – залог того, что организм получит необходимые вещества для его развития;
- ✓ Эстетика правильного питания как основа правильного восприятия значимости еды.

Планируемые результаты реализации программы

- ✓ Осознать важность здоровья для благополучия человека, его ответственность за сохранение здоровья ;
- ✓ Сформировать готовность следовать в своей деятельности нормам здоровьесберегающего поведения;
- ✓ Владеть навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- ✓ Учиться проявлять умения соблюдать правила рационального питания и преодолевать возникшие трудности;
- ✓ Уметь применять свои знания на практике;
- ✓ Знать и выполнять правила этикета, связанные с питанием;
- ✓ Знать и уважать народные традиции, связанные с питанием и здоровьем;
- ✓ Строить речевые высказывания в устной форме.

Содержание курса

Одна из задач программы – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Особенностями программы является:

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний;
- расширение чувственного опыта и практической деятельности школьников;
- наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков и способностей и способов деятельности;
- возможность осуществлять межпредметные связи с другими предметами.

Основными методами при реализации программы является **проблемно-поисковый подход и исследовательский**, обеспечивающий реализацию развивающих задач курса. В программе используются разнообразные формы проведения занятий, составление рассказа по картинкам – иллюстрациям и разыгрывание сценок. Игровые методы должны быть основой организации обучения по программе, сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры.

Формы занятий разнообразны: познавательные беседы, дискуссия, решение ситуативных задач, викторины, игры, выставки рисунков, конкурсы, проектная деятельность, круглый стол.

В программе ребёнку предлагается множество интересных игр. В них ребенок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. В программе делается акцент на эстетическое восприятие питания, продуктов, блюд, что способствует эффективному усвоению предлагаемого материала.

**Тематическое планирование
«Разговор о правильном питании»**

№	Тема занятия	Виды деятельности	Количество часов	Дата проведения
Здоровье – это здорово (2 часа)				
1.	Здоровье – это здорово.	Лекция. Беседа.	1	
2.	Мой образ жизни. Мини-проект.	Беседа. Составление режима дня.	1	
Продукты разные нужны, блюда разные важны (2 часа)				
3.	Правильное питание и здоровье.	Лекция. Беседа. Викторина.	1	
4.	Где найти витамины зимой и весной.	Лекция. Беседа. Создание плаката «Витаминные продукты».	1	
Режим питания (1 час)				
5.	Режим питания.	Лекция. Беседа. Ситуационная игра.	1	
Энергия пищи (4 часа)				
6.	Энергия пищи.	Лекция. Беседа. Игра «Вкусная математика»	1	
7.	Влияние питания на внешность человека.	Лекция. Беседа. Изготовление фруктов и овощей из папье-маше.	1	
8.	Цвет и питание.	Лекция. Беседа. Игра «Разноцветные столы»	1	
9.	Составление рационального меню.	Составление и оформление меню.	1	
Где и как мы едим (1 час)				
10.	Где и как мы едим. Система общественного питания.	Лекция. Беседа. Интерактивная экскурсия.	1	
Ты покупатель (2 часа)				
11.	Ты – покупатель. Где можно сделать покупку.	Лекция. Беседа. Интерактивная игра «В магазине»	1	
12.	Как нужно делать покупку.	Лекция. Беседа. Ситуационная игра «Выбор продуктов»	1	
Готовим для друзей (5 часов)				
13.	Мы в гостях. Этикет за столом.	Лекция. Беседа. Мини-проект «История салфетки».	1	
14.	Готовим для друзей. Правила поведения на кухне.	Лекция. Беседа. Составление и оформление инструкции безопасности.	1	

15.	Помощники на кухне.	Лекция. Беседа. Декорирование кухонной доски.	1	
16.	У нас гости. Правильно сервируем стол.	Лекция. Беседа. Изготовление открытки- приглашения.	1	
17.	Практическая работа: «Советы хозяйшки».	Выполнение практической работы.	1	
Кулинарная история. Кухни разных народов (3 часа)				
18.	История кулинарии.	Лекция. Беседа. Интерактивное путешествие.	1	
19.	Кухни народов мира.	Лекция. Беседа. Мини- проект «История салата»	1	
20.	Кулинарные праздники.	Лекция. Беседа. Создание коллажа «Кулинарные праздники»	1	
Как питались на Руси и в России (6 часов)				
21.	Национальные кухни России.	Лекция. Беседа. Разгадывание кроссворда.	1	
22.	Как питались на Руси. Традиции русской кухни.	Лекция. Беседа. Мини- проект «Посуда на Руси».	1	
23.	Хлеб – всему голова.	Лекция. Беседа. Викторина о хлебе.	1	
24.	Игра-конкурс «Хлебопеки» (изделия из соленого теста).	Изготовление изделий из соленого теста.	1	
25.	Забывшие рецепты русской кухни..	Практическая работа: «Приготовление блюда русской кухни».	1	
26.	Клуб знатоков русской кухни.	Игра.	1	
Необычное кулинарное путешествие (6 часов)				
27.	Кулинария в живописи.	Интерактивное путешествие по музеям мира.	1	
28.	Составление «правильного» натюрморта.	Создания коллажа в стиле натюрморт.	1	
29.	Кулинария в литературе.	Лекция. Беседа. Чтение отрывков их художественных произведений.	1	
30.	Подготовка проекта «Литературное кулинарное путешествие».	Игра «Кулинарные пословицы». Сбор материала для проекта.	1	
31.	Защита проекта «Литературное кулинарное путешествие».	Защита проекта.	1	

32.	Викторина «Необычное кулинарное путешествие».	Викторина.	1	
Формула здоровья (1 час)				
33.	Составляем формулу правильного питания.	Подведение итогов. Кроссворд «правильное питание».	1	
34.	Составляем формулу правильного питания.	Выпуск газеты «Формула правильного питания».	1	