

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №184  
им.М.И.Махмутова» Советского района г. Казани

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол от 25.08.2021 № 1

Утверждаю  
Директор МБОУ «Школа №184»  
Э.М.Салахова  
Введено приказом от 01.09.21 г. № 159



#### ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»  
для 4-х классов (1 час в неделю, 35 часов в год)

направление : общекультурное

Составитель : учитель 1 квалификационной категории Ибрагимова Л.М.

### Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе 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.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка.

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. Авторы "Разговора о правильном питании" не согласны с весьма распространенным мнением о том, что здоровое питание – дорогое питание. Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительная особенность программы. 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».

Программа имеет большую практическую направленность. Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

#### Цели и задачи программы

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

Цель: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- 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 навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- 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.

#### Формы и методы обучения

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.

#### Ожидаемые результаты изучения курса

В результате изучения программы 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;

умения:

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;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

#### Требования к результатам универсальных учебных действий:

##### Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями;
- планирование своих действия 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 исполнение, 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 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.

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 партнёра в общении и взаимодействии.

Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов, тематических тестов, КВНов, ролевых игр.

Предполагаемые результаты 4-го года обучения

Обучающиеся должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

Обучающиеся должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Методическое обеспечение программы «Разговор о правильном питании»

**Содержание курса внеурочной деятельности 4-й год обучения**

| Перечень, название раздела, темы    | Краткое содержание учебной темы   | Необходимое количество часов для изучения раздела, темы |
|-------------------------------------|---|---|
| 1 Вводное занятие                   | Повторение правил питания   | 1   |
| 2.Растительные продукты леса        | Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу»<br>Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.                             | 3   |
| 3.Рыбные продукты                   | Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.  | 4   |
| 4.Дары моря                         | Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.   | 5   |
| 5.Кулинарное путешествие по России» | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа   | 5   |
| 6.Рацион питания                    | Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»  | 4   |
| 7.Правила поведения за столом       | Беседа «Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве»                 | 4   |
| 8.Накрываем стол для родителей      |   | 2   |
| 9.Проектная деятельность.           | Определение тем и целей проектов, форм их организации<br>Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом | 5   |
| 10.Подведение итогов работы         |   | 2   |
| Итого                               |   | 35  |

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

| № п/п | Название разделов          | Тема занятия                   | Кол-во часов | Основные формы организации учебных занятий | Основные виды учебной деятельности обучающихся | Дата проведения |          |
|-------|----------------------------|--------------------------------|--------------|--|--|-----------------|----------|
|       |                            |                                |              |  |  | план            | По факту |
| 1     | Вводное занятие            | Вводное занятие                | 1            | Лекция                                     |  |                 |          |
| 2     | Растительные продукты леса | Какую пищу можно найти в лесу. | 1            | Беседа<br>Практикум                        | Отгадывание кроссворда.                        |                 |          |
| 3     | Растительные продукты леса | Правила поведения в лесу       | 1            | Беседа<br>«Правила сбора грибов и ягод».   | Игра<br>«Походная корзинка»                    |                 |          |

|     |                                   |  |   |  |   |  |  |
|-----|-----------------------------------|--|---|--|---|--|--|
| 4   | Растительные продукты леса        | Лекарственные растения                   | 1 | Практикум                                    | Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках» |  |  |
| 5   | Рыбные продукты                   | Игра – приготовить из рыбы.              | 1 | Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» | Конкурс рисунков « В подводном царстве»       |  |  |
| 6   | Рыбные продукты                   | Конкурсов рисунков «В подводном царстве» | 1 | Важность употребления рыбных продуктов.      | Конкурс пословиц и поговорок»                 |  |  |
| 7.  | Рыбные продукты                   | Эстафета поваров                         | 1 | Практикум                                    | Эстафета поваров «Рыбное меню»                |  |  |
| 8   | Рыбные продукты                   | Конкурс половиц поговорок                | 1 | Практикум                                    | Викторина «Царство рыб»                       |  |  |
| 9   | Дары моря                         | Дары моря.                               | 1 | Обсуждение                                   | Отгадывание кроссворда.                       |  |  |
| 10  | Дары моря                         | Экскурсия в магазин морепродуктов        | 1 | Практикум                                    | Интерактивная игра                            |  |  |
| 11. | Дары моря                         | Оформление плаката «Обитатели моря»      | 1 | Обсуждение практикум                         | Фотоконкурс                                   |  |  |
| 12  | Дары моря                         | Викторина «В гостях у Нептуна»           | 1 | Обсуждение                                   | Викторина «В гостях у Нептуна»                |  |  |
| 13  | Дары моря                         | Меню из морепродуктов                    | 1 | Обсуждение практикум                         | Игра «Кок»                                    |  |  |
| 14  | Кулинарное путешествие по России» | Кулинарное путешествие по России.        | 1 | Беседа                                       | Знакомство с традициями питания регионов      |  |  |
| 15. | Кулинарное путешествие по России» | Традиционные блюда нашего края           | 1 | Беседа                                       | историей быта своего народа                   |  |  |
| 16  | Кулинарное путешествие по России» | Практическая работа по составлению меню  | 1 | Практикум                                    | Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут»          |  |  |
| 17  | Кулинарное путешествие по России» | «Вкусный маршрут»                        | 1 | Практикум                                    | Конкурс рисунков                              |  |  |

|       |                                   |   |   |                      |                                   |  |  |
|-------|-----------------------------------|---|---|----------------------|-----------------------------------|--|--|
| 18    | Кулинарное путешествие по России» | «Кулинарный глобус»                                   | 1 | Обсуждение практикум | Игра – проект «Кулинарный глобус» |  |  |
| 19    | Рацион питания                    | Праздник «Мы за чаем не скучаем»                      | 1 | Беседа практикум     | Сюжетно – ролевые игры.           |  |  |
| 20    | Рацион питания                    | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 1 | Практикум            | Викторина                         |  |  |
| 21    | Рацион питания                    | Составление недельного меню                           | 1 | Практикум            | Конкурс «Моё недельное меню»      |  |  |
| 22    | Рацион питания                    | Конкурс кулинарных рецептов                           | 1 | Практикум            | Сюжетно – ролевые игры.           |  |  |
| 23    | Правила поведения за столом       | «На необитаемом острове»                              | 1 | Обсуждение           | Конкурс «На необитаемом острове»  |  |  |
| 24    | Правила поведения за столом       | Как правильно вести себя за столом                    | 1 | Беседа               | Викторина кроссворды              |  |  |
| 25    | Правила поведения за столом       | Практическая работа                                   | 1 | Практикум            | Сюжетно – ролевые игры.           |  |  |
| 26    | Правила поведения за столом       | Изготовление книжки «Правила поведения за столом»     | 1 | Практикум            | Лэпбук                            |  |  |
| 27-28 | Накрываем стол для родителей      | Накрываем праздничный стол                            | 2 | Практикум            | Сюжетно – ролевые игры.           |  |  |
| 29-33 | Проектная деятельность.           | Проект «Здоровая еда»                                 | 5 | Практикум            | Защита проектов                   |  |  |
| 34-35 | Подведение итогов                 | КВН. Интерактивная игра                               | 2 | Практикум            | Отчет о проделанной работе.       |  |  |

листа  
прошлого и сформулировано  
договора. М. Садиков.

