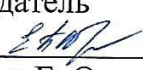


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Белгородской области  
Управление образования администрации муниципального района «Волоконовский район»  
МБОУ «Тишанская СОШ»

РАССМОТРЕНО на заседании методического совета Председатель  Бабешко Е. О. Протокол № 5 от «28» июня 2023	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора школы  Хижняк Н. А. Протокол № 12 от «31» августа 2023	УТВЕРЖДЕНО Директор школы  Фролова Н. П. Приказ № 98 от «31» августа 2023
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ТВОРЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
« Разговор о здоровье и правильном питании»  
возраст: 7 - 8 лет**

Составили  
Федосеенко В. В.  
Винограденко В. Н

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Разговор о здоровье и правильном питании» 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» допущена министерством образования Российской Федерации.

**Цель программы** «Разговор о правильном питании» – формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента – культуры питания.

Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя три содержательных модуля:

**1 модуль: «Разговор о здоровье и правильном питании» - для детей 7-8 лет.**

**2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.**

**3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.**

Модуль 1 «Разговор о здоровье и правильном питании» предназначен для реализации следующих **воспитательных и образовательных задач:**

расширение знаний детей о правилах здорового образа жизни, формирование готовности соблюдать эти правила;

формирование 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, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Программа «Разговор о правильном питании» часть 1 «Разговор о здоровье и правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

### Планируемые результаты освоения программы

Реализация модуля «Разговор о здоровье и правильном питании» в рамках программы «Разговор о правильном питании» направлена на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные
- дети смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни
- дети смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

**Личностными результатами** освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки,

развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

**Предметными результатами** освоения программы являются:

*В познавательной сфере:*

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

*В трудовой сфере:*

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

*В мотивационной сфере:*

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

*В эстетической сфере:*

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

*В коммуникативной:*

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.
- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию

### **Методы реализации программы**

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

#### **Основные методы обучения:**

- фронтальный метод;
- практический метод;
  
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

#### **Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов

## Содержание модуля «Разговор о здоровье и правильном питании»

Занятия по программе «Разговор о здоровье и правильном питании» проводятся во второй половине дня. Важность этого курса для школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.

1-й год обучения – 1 час в неделю, 33 часа за учебный год

2-й год обучения - 1 час в неделю, 34 часа за учебный год

### ***Разнообразие питания (5 ч)***

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».

### ***Гигиена питания и приготовление пищи (12 ч)***

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.

### ***Этикет (8 ч)***

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.

### ***Рацион питания (5 ч)***

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно. 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. Составляем меню на день.

### ***Из истории русской кухни (4ч)***

## Тематическое планирование

1 класс

	Наименование разделов и тем программы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	<b>Введение (1ч)</b>	www.prav-pit.ru
1	Здравствуй, дорогой друг!	
	<b>Тема 1. Если хочешь быть здоров(2ч)</b>	http://www.food.websi b.ru
2	Если хочешь быть здоров	https://multiurok.ru
3	Конкурс пословиц и поговорок о здоровье	urok.1sept.ru
	<b>Тема 2. Самые полезные продукты (3ч)</b>	
4	Самые полезные продукты	
5	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»	
6	Игра «Разноцветные столы»	
	<b>Тема 3. Удивительные превращения пирожка(5ч)</b>	
7	Удивительные превращения пирожка	
8	Режим питания	
9	Игра-обсуждение «Законы питания»	
10	Мой дневник. Какие правила выполняю я	
11	Как угостить друзей	
	<b>Тема 4. Кто жить умеет по часам(4ч)</b>	
12	Кто жить умеет по часам	
13	Режим дня	
14	«Сказка о потерянном времени» И. Шварца	
15	Игра «Пословицы запутались»	
	<b>Тема 5. Вместе весело гулять(4ч)</b>	
16	Вместе весело гулять	
17	Подвижные игры	
18	Народные игры	
19	Игра «Пословицы запутались»	
	<b>Тема 6. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной(7ч)</b>	
20	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	
21	Каша – исконно русское блюдо	
22	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»	
23	Игра «Поварята»	
24	Игра «Знатоки»	
25	Отгадай загадку	
26	Викторина «Печка в русских сказках»	
	<b>Тема 7. Плох обед, если хлеба нет(6ч)</b>	
27	Плох обед, если хлеба нет	
28	Правила обеда	
29	Хлеб – всему голова	
30	Конкурс «Хлебопеки»	
31	Игра «Секреты обеда»	

32	Игра «Советы Хозяюшки»	
33	Итоговое занятие(1ч)	

### Тематическое планирование

#### 2 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
	<b>Тема 1. Время есть булочки (6ч)</b>	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a> <a href="http://www.food.web.sib.ru">http://www.food.web.sib.ru</a> <a href="https://multiurok.ru">https://multiurok.ru</a> <a href="https://multiurok.ru/urok.1sept.ru">urok.1sept.ru</a>
1	Время есть булочки	
2	Хлебобулочные изделия и мучные кондитерские изделия	
3	Игра «Кладовая народной мудрости»	
4	Молоко и молочные продукты	
5	Конкурс –викторина «Знатоки молока»	
6	Мини-проект «Мой любимый молочный продукт»	
	<b>Тема 2. Пора ужинать(3ч)</b>	
7	Пора ужинать	
8	Что можно есть на ужин	
9	Моя любимая запеканка	
	<b>Тема 3. Веселые старты(2ч)</b>	
10	Веселые старты	
11	Мой любимый вид спорта	
	<b>Тема 4. На вкус и цвет товарищей нет(6ч)</b>	
12	На вкус и цвет товарищей нет	
13	Практическая работа «Определи продукт по вкусу»	
14	Игра «Приготовь блюдо»	
15	Мои любимые продукты и блюда	
16	Венок из пословиц	
17	Соль и пряности	
	<b>Тема 5. Как утолить жажду(5ч)</b>	
18	Как утолить жажду	
19	Вода и другие напитки	
20	Как сделать воду пригодной для питья	
21	Из чего готовят соки	
22	Праздник чая	
	<b>Тема 6. Что помогает быть сильным и ловким(2ч)</b>	
23	Что помогает быть сильным и ловким	
24	Меню спортсмена	
	<b>Тема 7. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты(5ч)</b>	
25	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	
26	Праздник «Капустник»	
27	Витаминная радуга	
28	Игра «Вершки-корешки»	
29	Праздник «Каждому овощу – свое время»	

	<b>Тема 8. Праздник здоровья(4ч)</b>	
30	Праздник здоровья	
31	Правила здоровья	
32	Конкурс рисунков «Как сохранить свое здоровье»	
33	Игра «Приятного аппетита!»	
34	Подведение итогов(1ч)	



### **Учебно-методический комплект:**

1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. – М.: Абрис, 2020.
2. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о здоровье и правильном питании. Рабочая тетрадь для школьников. – М.: Nestle, 2020.
3. Мультимедийный диск «Разговор о здоровье и правильном питании»

### **Интернет-ресурсы**

[www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru) – сайт программы «Разговор о правильном питании»

### **Дополнительная литература**

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
2. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
3. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13, 15, 1- 15 июля/ 2005. с. 5  
- 47
4. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
5. Калерин И. В. Поваренок. М., Прогресс, 2001. 200 с.
6. Кондова Сашка Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М., 1990. 185 с.
7. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
8. Ладого К.С., Отт В.Д., Фатеева Е.М. и др. Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
9. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мойвыбор». М., Ижица-2005
10. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001. 220 с.
11. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
12. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
13. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.
14. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.-400с.