

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании» по социальному направлению
для обучающихся 1-4 классов,
составленную учителем начальных классов МБОУ ООШ №9
муниципального образования Каневской район
Черненко Мариной Николаевной

Рабочая программа «Разговор о правильном питании!» реализует социальное направление во внеурочной деятельности в начальной школе в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 7-11 лет со сроком реализации 4 года и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков, понятий о здоровом образе жизни, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о здоровом образе жизни.

Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников.

Структура, содержание, качество оформления рабочей программы соответствует требованиям ФГОС НОО. Указанные выше достоинства программы позволяют рекомендовать её к использованию по целевому назначению.

Дата: 08.04.2024г.

Ведущий специалист МКУ «РИМЦ»

_____/Н.В. Рыба/

Подпись удостоверяю:

Директор МКУ «РИМЦ»



_____/М.П. Коваленко/

Краснодарский край, Каневской район, х. Труд

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №9
имени Героя Советского Союза И.А. Шарова
муниципального образования Каневской район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30 августа 2023 года протокол № 1
/Щербак А.В./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Разговор о правильном питании

Уровень обучения: **начальное общее образование**

Срок реализации: **1-4 классы**

Количество часов: **135 час**

Направление: **общекультурное**

Составитель: **Черненко Марина Николаевна, Баимова Ольга Васильевна**

В соответствии с ФГОС начального общего образования.

Программа разработана на основе учебно-методического комплекта «Разговор о правильном питании». Авторы: Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Москва. Nestlé. 2019 год.

Результаты освоения курса

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;

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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

1 – 2 класс «Разговор о правильном питании»	3 – 4 класс «Две недели в лагере здоровья»
Личностные результаты	
<ul style="list-style-type: none"> • 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; • умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека. 	
Метапредметные результаты	
Коммуникативные УУД	
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 ориентироваться на позицию партнера

		в общении и взаимодействии.
Регулятивные УУД		
<ul style="list-style-type: none"> ● 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). 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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		
<ul style="list-style-type: none"> ● 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 сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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; ● 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		
<ul style="list-style-type: none"> ● знание детей о правилах и основах рационального питания, о 	<ul style="list-style-type: none"> ● знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах 	

<p>необходимости соблюдения гигиены питания;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; ● умение определять полезные продукты питания; ● знание о структуре ежедневного рациона питания; ● навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; ● умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания. 	<p>вызывающих изменение в рационе питания;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов; ● знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; ● навыки, связанные с этикетом в области питания; ● умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.
---	--

Ученик научится:

- соблюдать гигиену питания;
- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности.

Ученик получит возможность научиться:

- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Содержание курса

Разнообразие питания (20 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. Изготовление книжки «Витаминная азбука». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека. Оформление плаката «Витаминная страна»

Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

Если хочешь быть здоров. Здоровье – это здорово! Как правильно есть (гигиена питания). Здоровое питание – отличное настроение. Режим питания. Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Вода и другие полезные напитки. Вредные и полезные привычки в питании. Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (30 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! Викторина «Печка в русских сказках». За что мы скажем поварам спасибо. Необычное

кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Игра «Разноцветные столы». Вкусные традиции моей семьи «Мы за чаем не скучаем».

Рацион питания (20 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Меню из морепродуктов. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Проект «Хлеб всему голова». Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день. Что можно есть в походе.

Из истории русской кухни (17ч)

Что готовили наши прабабушки. Бабушкины рецепты. Народные праздники, их меню. Повар – профессия древняя. Путь от зерна к батону. Из истории кухонной утвари. Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости». Лекарственные растения. Традиционные блюда нашего края.

Тематический план курса

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Теория	Практика
1	Здравствуй, дорогой друг.	1	1	
2	Если хочешь быть здоров.	1	1	
3	Самые полезные продукты	1	0,5	0,5
4	Практическое занятие. Кулинарная студия «Сладкая парочка» Тыква и яблоко»	1		1
5	Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин».	1		1
6	Игра «Разноцветные столы».	1		1
7	Удивительное превращение пирожка	1	0,5	0,5
8	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина».	1		1
9	Игра-обсуждение «Законы питания»	1		1
10	Как правильно есть(гигиена питания)	1	0,5	0,5
11	Твой режим питания	1	0,5	0,5
12	Кто умеет жить по часам	1	0,5	0,5
13	Чтение и обсуждение «Сказки о потерянном времени» И. Шварца	1	0,5	0,5
14	Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной	1	0,5	0,5
15	Из чего варят каши	1	0,5	0,5
16	Как сделать кашу вкусной	1	0,5	0,5
17	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»	1		1
18	Викторина «Печка в русских сказках».	1		1
19	Игра «Поварята»	1		1
20	Практическое занятие. Кулинарная студия «Самый вкусный бутерброд».	1		1
21	Плох обед, коли хлеба нет	1	0,5	0,5

22	Хлеб всему голова	1	0,5	0,5
23	Игра «Город здоровья»	1		1
24	Игра «Секреты обеда».	1		1
25	Игра «Лесенка с секретом»	1		1
26	Игра «Советы Хозяйюшки»	1		1
27	Народные праздники, их меню	1	0,5	0,5
28	Народные праздники, их меню	1	0,5	0,5
29	Как правильно накрыть стол.	1		1
30	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	0,5	0,5
31	Что готовили наши прабабушки.	1	0,5	0,5
32	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	1		1
33	Итоговое занятие	1	0,5	0,5
	Итого	33	10	23

2класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	1	
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	1	
3.	Время есть булочки.	1	0,5	0,5
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1		1
5.	Конкурс- викторина « Знатоки молока».	1		1
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1		1
7.	Пора ужинать	1	0,5	0,5
8.	Игра «Что можно есть на ужин»	1		1
9.	Составление меню для ужина.	1		1
10	«На вкус и цвет товарища нет»	1	0,5	0,5
11	Игра «Город здоровья»	1		1
12.	Игра «Приготовь блюдо».	1		1
13.	Практическая работа «Определи вкус продукта»	1		1
14.	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»	1		1
15.	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки».	1		1
16.	Как утолить жажду	1	0,5	0,5
17.	Игра «Посещение музея воды»	1		1
18.	Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»	1		1
19.	Что помогает быть сильным и ловким	1	0,5	0,5
20.	Практическая работа «Меню спортсмена»	1		1
21.	Практическая работа «Мой день»	1		1
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1		1
23.	Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека.	1		1
24.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1		1

25.	Праздник «Ягоды и фрукты — самые вкусные “жители” леса и сада».	1		1
26.	Игра «Овощи и фрукты»	1		1
27.	Инсценирование сказки «Вершки и корешки».	1		1
28.	Конкурс «Овощной ресторан»	1		1
29.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1		1
30.	Игра: «Наше питание»	1		1
31.	Конкурс «Собираем урожай»	1		1
32.	Творческий отчет. «Реклама овощей».	1		1
33.	Творческий отчет. Фрукты и овощи.	1		1
34	Подведение итогов.	1	1	
Итого		34	5,5	28,5

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Здравствуй, дорогой друг. Давайте познакомимся!	1	1	
2.	Викторина «Поле чудес».	1		1
3.	Из чего состоит наша пища	1	0,5	0,5
4.	Игра «Меню сказочных героев»	1		1
5.	Что нужно есть в разное время года	1	0,5	0,5
6.	Здоровье в порядке — спасибо зарядке	1		1
7.	Конкурс «Самая веселая зарядка»	1		1
8.	Конкурс стихов «Закаляйся!»	1		1
9	Оформление дневника «Мой день»	1		1
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	0,5	0,5
11	Составление меню для спортсменов	1	0,5	0,5
12	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1		1
13	Где и как готовят пищу	1	0,5	0,5
14	Экскурсия в столовую.	1		1
15	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1		1
16	Как правильно накрыть стол.	1	0,5	0,5
17	Практическое занятие – Кулинарная студия «Снежно-нежная сказка».	1		1
18	Игра «Накрываем стол»	1		1
19	Молоко и молочные продукты	1	0,5	0,5
20	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1		1
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1		1
22	Практическое занятие. Кулинарная студия «Вкусный и полезный завтрак».	1		1

23	Блюда из зерна	1		1
24	Путь от зерна к батону	1	0,5	0,5
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1		1
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1		1
27	К.И.Чуковский «Федорино горе».	1	0,5	0,5
28	Праздник «Хлеб всему голова»	1	0,5	0,5
29	Повар – профессия древняя.	1	0,5	0,5
30	Конкур подделок из соленого теста «Хлебопеки».	1		1
31	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	1		1
32	Творческий отчет.	1	0,5	0,5
33	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	1	0,5	0,5
34	Подведение итогов.	1	1	
	Итого	34	8,5	25,5

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания	1	1	
2.	Игра «Город здоровья». Молоко и молочные продукты	1		1
3.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	0,5	0,5
4.	Что можно есть в походе	1	0,5	0,5
5.	Какую пищу можно найти в лесу	1	0,5	0,5
6.	Правила поведения в лесу	1	0,5	0,5
7.	Лекарственные растения	1	0,5	0,5
8.	Игра «Походная математика».	1		1
9.	Игра-спектакль «Там, на неведомых дорожках».	1		1
10.	Вода и другие полезные напитки	1	0,5	0,5
11.	Конкурс плакатов «Береги воду»	1		1
12.	Что и как можно приготовить из рыбы	1	0,5	0,5
13.	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1		1
14.	Дары моря.	1	0,5	0,5
15.	Викторина «В гостях у Нептуна»	1		1
16.	Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов	1		1
17.	Оформление плаката «Обитатели моря»	1		1
18.	Меню из морепродуктов	1	0,5	0,5
19.	Экскурсия в магазин	1		1
20.	Необычное путешествие	1	0,5	0,5
21.	Традиционные блюда нашего края. Практическая работа по составлению меню	1		1
22.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1		1
23.	Мини-проект «Съедобная азбука».	1		1

24.	Праздник «Мы за чаем не скучаем»	1		1
25.	Конкурс «На необитаемом острове»	1		1
26.	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1		1
27.	Олимпиада здоровья	1	0,5	0,5
28.	Конкурс кулинарных рецептов	1		1
29.	Накрываем праздничный стол	1	0,5	0,5
30.	Накрываем праздничный стол	1		1
31.	Этикет.	1		1
32.	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	1	0,5	0,5
33.	Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет	1	0,5	0,5
34.	Подведение итогов.	1	0,5	0,5
	Итого	34	8,5	25,5