

**Администрация муниципального образования муниципального района
«Сыктывдинский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Выльгортская средняя общеобразовательная школа № 2 им. В.П.Налимова»
«Выльгортса 2№-а шор школа» муниципальной велодан учреждение**

«Утверждаю»:

Директор школы _____
Р.С. Торлопова

Приказ от _____ № _____
М.П.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Формула правильного
питания»**

возраст детей – 10-11 лет
класс – 4

Направление внеурочной деятельности:
спортивно-оздоровительное

Составители программы:
учителя начальных классов

Выльгорт, 2022г.

Пояснительная записка программы.

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов разработана в соответствии:

- с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";

- ч. 11 ст. 13 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Учебно-методический комплект «Формула правильного питания» реализуется в рамках программы «Разговор о правильном питании» и является ее содержательным продолжением. Он предназначен для детей 10—11 лет, познакомившихся с первой частью программы «Разговор о правильном питании», второй частью программы «Две недели в лагере здорового питания» и состоит из рабочей тетради для школьников и методического пособия для педагога.

Актуальность

Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным.

Осознавая роль правильного питания в поддержании здоровья подрастающего поколения, компания «Нестле Россия» в 1999 году приняла решение о создании и внедрении специальной обучающей программы для детей и подростков — «Разговор о правильном питании». Программа была разработана в Институте возрастной физиологии Российской Академии Образования. Руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской Академии Образования Российской Федерации М. М. Безруких. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН. Внедрение и работа программы осуществляется при поддержке Министерства образования и науки РФ, а также региональных управлений и департаментов образования.

Зачем нужна пища, знает каждый, о «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы он трудом не занимался. Еда – топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь правильно его использовать должен любой, особенно молодой человек. От того, как человек питается, зависят его здоровье, настроение, трудоспособность. К сожалению, в большинстве случаев интерес к проблеме питания возникает с годами, когда большинство продуктов оказывается вредным для постаревшего организма.

Питание в школе выполняет оздоровительную роль и приучает детей к строгому режиму, закрепляя гигиенические навыки рационального приёма пищи. У некоторых родителей сформировалось негативное отношение к школьному питанию, поэтому они дают детям с собой бутерброды. Однако еда всухомятку, даже и высококачественная, менее полезна, чем горячая пища. Школьникам необходимо прививать навыки культурной еды, правильного поведения за столом.

Умение есть аккуратно и красиво – одно из качеств культурного человека. Это важно как с эстетических позиций, так и с гигиенических, поскольку еда, принятая «с чувством, с толком, расстановкой», усваивается лучше

В последнее время в обществе остро встает проблема снижения уровня показателей здоровья детей и подростков. Реализация программы «Разговор о правильном питании» способствует воспитанию у учащихся культуры здорового питания.

Содержание построения программы соответствует целям и задачам основной образовательной программы. Содержание курса **«Формула правильного питания»**: отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность – содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность – содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- динамическое развитие и системность – содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- модульность структуры – учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе;
- культурологическая сообразность – в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность – не требует использования материальных средств, рекомендации доступны для семей учащихся.

Общая характеристика курса

Преимущество курса заключается в том, что его материал 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.

Учебно-методический комплект **«Формула правильного питания»** как продолжение программы «Разговор о правильном питании» включает в себя 34 темы. Реализация программы определяется ее модульным характером, что предполагает:

- вариативность при выборе площадок для реализации;
- вариативность способов реализации.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка самостоятельную или в коллективе.

На прохождение программы отводится 34 занятий в год. (1ч. в неделю)

В методический комплект входят рабочая тетрадь для учащихся, плакаты, информационные материалы для родителей.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя

наиболее интересные и полезные знания. Используя рабочую тетрадь, школьники самостоятельно выстраивают свою формулу правильного питания, помогающую им сохранить и укрепить здоровье.

Основные формы и направления

Для успешного достижения результата необходимо использовать разные **формы организации деятельности:**

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии, участие в практических занятиях, инсценирование, работа со справочной литературой).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал, объяснение, игры, просмотр презентации, физминутки, составление таблиц, экскурсии и др. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, составление пословиц, загадок, подготовка и представление сообщений, выполнение теста, рисунков, фотографий, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — неременное условие для успешной реализации задач программы.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- Проблемный
- Частично-поисковый
- Объяснительно-иллюстративный.

При организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя **рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.**, в которой бы он мог выполнять задания. Не допускается использование одной тетради несколькими учениками.

Цели и задачи курса

Цель курса: сформировать у школьников основы рационального питания, представление о необходимости заботы о своём здоровье.

Задачи курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания»:

- расширения знаний школьников о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развития представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, расширения знаний об истории и традициях своего народа, формирования чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развития творческих способностей, кругозора подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещения родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

Новизна курса заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Место в учебном плане школы (количество часов, особенности набора групп, режим занятий)

Данный кружок реализуется в рамках внеурочной деятельности.

4 класс – 34 занятия по 45 мин (**1 раз в неделю**)

Каждое занятие можно проводить как учебное занятие, как самостоятельное мероприятие в виде тематического праздника, классного часа, викторины, КВН, экскурсии и т.д.

Содержание курса «Формула правильного питания»

Учебно-методический комплект модуля «Формула правильного питания» состоит из:

1. Блокнота для школьника «Формула правильного питания»
2. Мультимедийного диска для школьника «Формула правильного питания»
3. Методического пособия для педагога

Содержание комплекта включает 10 тем, охватывающих разнообразные аспекты культуры питания. Каждая тема, в свою очередь, состоит из нескольких структурных подразделов:

Блокнот для школьника

Содержит информационные материалы и различные типы заданий по всем 10 темам модуля. Для их обозначения используются специальные значки:

- новая информация о различных аспектах питания и здоровья
- вопрос по изучаемой теме
- задание, которое должно быть выполнено в блокноте
- исследовательская работа

-задание, которое выполняется с помощью мультимедийного диска (результаты выполнения задания вносятся в блокнот)

В каждом разделе блокнота есть специальный словарь, содержащий описание основных понятий и терминов, используемых при изучении темы.

Блокнот предназначен для работы школьника во время занятий по обучению правильному питанию, для организации коллективной, групповой работы.

Мультимедийный диск

Мультимедийное приложение - новая версия третьей части программы, обеспечивающая обучению интерактивный характер, привлекательный для подростков. Диск содержит задания по каждой из 10 тем, описанных в блокноте. С помощью этих заданий подростки могут закрепить те знания, которые они получили в школе. Работать с диском подростки могут самостоятельно, в классе или дома. Последовательность выбора заданий определяется порядком изучения материала на занятиях с педагогом.

Планируемые результаты внеурочной деятельности

Личностными результатами обучающихся:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Содержание внеурочной деятельности

4 класс

№	Содержание курса	Виды деятельности	Форма организации
Здоровье-это здорово			
1	.Почему важно быть здоровым Знание значения здорового образа жизни	Познавательная	Инструктирование. Беседа.
2	Режим дня Типы режима питания.	Практическая	Практическая работа.
3	Питание и здоровье Понятия «рациональное», «здоровое» питание.	Исследовательская	Демонстрации.
4	Движение и здоровье Знание значения здорового образа жизни	Практическая	Практическая работа.
Продукты разные нужны, блюда разные важны			
5	.Продукты-источники	Познавательная	Инструктирование.

	белка Пищевые вещества, белки		Беседа. Демонстрации.
6	Продукты-источники углеводов Пищевые вещества, витамины (А,В,С,Д,Е), углеводы,	Познавательная	Инструктирование. Беседа. Демонстрации.
7	Продукты–источники жиров Пищевые вещества, жиры	Исследовательская	Исследовательская работа
8	Витамины и минеральные вещества Пищевые вещества, витамины (А,В,С,Д,Е), железо, жиры, углеводы, иод, калий, кальций, макро- и микроэлементы Пищевая тарелка	Практическая	Практическая работа.
Энергия пищи			
9	Калорийные продукты Рацион Калорийность Калория	Познавательная	Инструктирование. Беседа. Демонстрации.
10	От чего зависит потребность в энергии Рацион Калорийность Калория Пищевая ценность продукта	Познавательная	Инструктирование. Беседа. Демонстрации.
11	Движение и энергия Рацион Калорийность Калория Пищевая ценность продукта	Исследовательская	Исследовательская работа
Где и как мы едим			
12	Система общественного питания Правила поведения в столовой, кафе Система общественного питания фастфуд	Познавательная	Инструктирование. Беседа. Демонстрации.

13	Продукты для длительного похода и экскурсии Съедобные и ядовитые грибы и ягоды Продукты для длительного похода и экскурсии	Практическая	Практическая работа.
----	--	--------------	----------------------

Ты покупатель

14	Основные отделы магазина	Познавательная	Инструктирование. Беседа. Демонстрации.
15	Правила для покупателей	Познавательная	Инструктирование. Беседа. Демонстрации.
16	О чем рассказала упаковка	Исследовательская	Исследовательская работа

Ты готовишь себе и друзьям

17	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне Безопасное поведение на кухне	Познавательная	Инструктирование. Беседа. Демонстрации.
18	Правильно хранить продукты. Кулинария Кулинарный рецепт Тостер, электромясорубка, миксер, блендер, микроволновая печь, пароварка	Познавательная	Инструктирование. Беседа. Демонстрации.
19	Приготовление пищи и правильная сервировка стола. Сервировка стола Тостер, электромясорубка, миксер, блендер, микроволновая печь, пароварка	Практическая.	Практическая работа.

Кухни разных народов

20	Питание и климат. Национальная кухня	Познавательная	Инструктирование. Беседа. Демонстрации.
21	Питание и географическое положение страны. Обычай	Познавательная	Инструктирование. Беседа. Демонстрации.
22	Кулинарные праздники. Кулинарные праздники	Практическая.	Практическая работа.
Кулинарная история			
23	Как питались доисторические люди Первобытное общество Средние века	Познавательная	Инструктирование. Беседа. Демонстрации.
24	Как питались в Древнем Египте Древний Египет Древняя Греция Пифос, амфора, гидрия	Познавательная	Инструктирование. Беседа. Демонстрации.
25	Как питались в Древней Греции и Риме Древняя Греция	Познавательная	Инструктирование. Беседа. Демонстрации.
26	Как питались в Средневековье Пифос, амфора, гидрия	Познавательная	Инструктирование. Беседа. Демонстрации.
Как питались на Руси и в России			
27	Традиционные русские блюда Русская кухня Рогатина, скобкарь, туес, братина, ендова, блюдо, крынка, , каравай, калач, сайка	Познавательная	Инструктирование. Беседа. Демонстрации.
28	Русская каша Русская кухня	Познавательная	Инструктирование. Беседа. Демонстрации.

	Рогатина, скобкарь, туес, братина, ендова, блюдо, крынка, горшок,		
29	Хлеб-всему голова Русская кухня Рогатина, скобкарь, туес, братина, ендова, блюдо, крынка, горшок, каравай, калач, сайка	Познавательная	Инструктирование. Беседа. Демонстрации.
30	Посуда на Руси блюдо, крынка, горшок,	Познавательная	Инструктирование. Беседа. Демонстрации.
Необычное кулинарное путешествие			
31	Кулинарные музеи. Музей	Практическая	Практическая работа.
32	Кулинарная тема в живописи. Бытовая живопись Натюрморт	Познавательная	Инструктирование. Беседа. Демонстрации.
33	Кулинарная тема в музыке. Национальная кухня	Познавательная	Инструктирование. Беседа. Демонстрации.
34	Кулинарная тема в литературе. Портрет	Познавательная	Инструктирование. Беседа. Демонстрации.

**Тематическое планирование
4 класс**

№	№ урока	Тема	Всего часов	Практика	Теория
Тема 1		Здоровье-это здорово	4		
1	1	Почему важно быть здоровым	1		1
2	2	Режим дня	1	1	
3	3	Питание и здоровье	1	1	
4	4	Движение и здоровье	1		1
Тема 2		Продукты разные нужны, блюда разные	4		

		важны			
1	5	Продукты-источники белка	1		1
2	6	Продукты-источники углеводов	1		1
3	7	Продукты-источники жиров	1		1
4	8	Витамины и минеральные вещества	1		1
Тема 3		Энергия пищи	3		
1	9	Калорийные продукты	1		1
2	10	От чего зависит потребность в энергии	1		1
3	11	Движение и энергия	1		1
Тема 4		Где и как мы едим	2		
1	12	Система общественного питания	1		1
2	13	Продукты для длительного похода и экскурсии	1	1	
Тема 5		Ты покупатель	3		
1	14	Основные отделы магазина	1		1
2	15	Правила для покупателей	1		1
3	16	О чем рассказала упаковка	1	1	
Тема 6		Ты готовишь себе и друзьям	3		
1	17	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	1	1	
2	18	Как правильно хранить продукты	1		1
3	19	Приготовление пищи и правильная сервировка стола	1		1
Тема 7		Кухни разных народов	3		
1	20	Питание и климат	1		1
2	21	Питание и географическое положение страны	1		1
3	22	Кулинарные праздники	1	1	
Тема 8		Кулинарная история	4		
1	23	Как питались доисторические люди	1		1
2	24	Как питались в Древнем Египте	1		1
3	25	Как питались в Древней Греции и Риме	1		1
4	26	Как питались в Средневековье	1		1
Тема 9		Как питались на Руси и в России	4		
1	27	Традиционные русские блюда	1		1
2	28	Русская каша	1		1
3	29	Хлеб-всему голова	1		1
4	30	Посуда на Руси	1	1	
Тема 10		Необычное кулинарное путешествие	4		
1	31	Кулинарные музеи	1		1
2	32	Кулинарная тема в живописи	1	1	
3	33	Кулинарная тема в музыке	1		1
4	34	Кулинарная тема в литературе	1		1
Итого			34		
			часа		

Формы контроля и оценки результатов

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

Подведение итогов реализации программы проводится в виде защиты творческих проектов, выставок работ учащихся по различным темам, проведение конкурсов, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе.

Изучение программного материала позволяет педагогу и учащимся участвовать в конкурсах в рамках программы «Разговор о правильном питании»: методических разработок педагогов, детских проектов, семейной фотографии «Кулинарное путешествие»

Методическое и техническое обеспечение

1	Нормативные документы, программно-методическое обеспечение
1.1	ФГОС ООО
1.2.	Примерная ООП ООО
1.3	ООП ООО МБОУ «ВСОШ №2»
2.	Учебно-методические материалы
2.1.	Для педагога: Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
2.2.	Для учащегося: 1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания. Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА – ПРЕСС Nestle, 2012.
3.	Оборудование Аудиторная доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц. Экспозиционный экран. Персональный компьютер. Мультимедийный проектор