**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Новгородской области‌‌**

**‌****Комитет образования Администрации Новгородского муниципального района‌**​

**МАОУ "Бронницкая СОШ "**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании педагогического совета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  [укажите ФИО]  Приказ №4 от «28» 08 2023. г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор  Описание: Описание: C:\Users\User1\Desktop\реквизиты школы\2.jpg  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С.М.Яковлева  Приказ №35 от «28» 08 2023 г. |

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

***«*Разговор о правильном питании»**

**МАОУ «Бронницкая СОШ»**

**на 2023-2024 уч. год**

Программу составил:

Учитель Ошанина Т.В.

С. Бронница 2023г.

**Программа**

**по внеурочной деятельности**

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Москва: ОЛМА Медиа Групп 2009г.



**Пояснительная записка.**

Программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе учебно – методического комплекта программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева, Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации/.

Для реализации программы используется УМК: рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой, М., Просвещение, 2013г.

Программа включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей и возможностей ребёнка. В программе ребёнку предлагается множество интересных игр, участвуя в которых ребёнок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Малыши в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах, о традициях русской народной кухни, о режиме и культуре питания. Отличительной чертой программы является то, что на занятиях ребёнок трудится в коллективе. Дома он на практике усваивает полученные знания. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей: конкурс фотографий, конкурс блюд.

Выбор содержания программы не случаен, т. к. правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье и жизнь человека. Актуальность программы на данный момент заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья, как главной человеческой ценности.

Курс рассчитан на 17 часов в год /0,5 часа в неделю/, включает в себя теоретический и практический материал.

УМК **"Разговор о правильном питании"**

Целью программы "Разговор о правильном питании" является формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового

образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

формирование у дошкольников и школьников знаний о правилах рационального питания, их золи в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей культуры человека;

информирование детей и подростков о народных традициях, связанных 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;

* развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
* развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; -просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Содержание программы "Разговор о правильном питании" отвечает следующим принципам:

* возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
* научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
* практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
* динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;
* вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;
* культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

**Ожидаемые результаты**

* приобрести знания и навыки рационального и правильного питания;
* сформировать осознанное стремление выполнять правила здорового питания (что полезно для питания, а что ему вредит).

Личностные УУД:

* чувство необходимости учения;
* представленность я – концепции социальной роли ученика;
* способность адекватно судить о причинах своего успеха/ неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием;
* интерес к новому;
* интерес к способу решения и общему способу действия.

Регулятивные УУД:

* умение сохранять заданную цель;
* умение контролировать свою деятельность по результату;
* умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Познавательные УУД:

* поиск и выделение необходимой информации;
* осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
* анализ объектов с целью выделения признаков;
* построение логической цепи рассуждений;
* выделение гипотез и их обоснование;
* формулирование проблемы;

Коммуникативные УУД:

* потребность в общении со взрослыми и сверстниками;
* эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
* умение слушать собеседника;
* понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой либо предмет или вопрос;
* учет разных мнений и умение обосновать собственное;
* способность строить понятные для партнера высказывания;
* умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.

I часть программы «Разговор о правильном питании»

для детей 1,2 класса

* Если хочешь быть здоров
* познакомить учащихся с героями улицы Сезам
* Самые полезные продукты
* дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку,
* научить детей выбирать самые полезные продукты Как правильно есть
* сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания
* Удивительные превращения пирожка
* дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания
* Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной
* сформировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака
* Плох обед, если хлеба нет
* формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре
* Полдник. Время есть булочки.
* сформировать представление о полднике как обязательном компоненте ежедневного меню
* Пора ужинать

формирование представления об ужине как ежедневном рационе питания, его составе

* На вкус и цвет товарищей нет
* познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания наиболее употребительных продуктов
* Как утолить жажду
* сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков
* Что надо есть, если хочешь стать сильнее
* сформировать о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания
* Где найти витамины весной
* познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека Овощи, ягоды и фрукты
* познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод и значением для организма Всякому овощу свое время
* познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами День рождения Зелибобы
* закрепить полученные знания о законах полезного питания, познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола

II часть программы «Две недели в лагере здоровья»

для детей 3,4 класса

Давайте познакомимся

обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном

питании»;

дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы «Разговор о правильном питании», познакомить с новыми героями программы.

Из чего состоит наша пища • дать детям представление об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;

формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;

формирование умения самостоятельноработать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами).

Что нужно есть в разное время года

сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;

познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков;

познакомить с н^соторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов;

расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом

сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности;

научить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности;

расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека.

Где и как готовят пищу

дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении;

сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;

познакомить детей с одним аз основных принципов устройства кухни — строгое разграничение готовых и сырых продуктов;

сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы.

Как правильно накрыть стол

расширить представление детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежедневного приема пи щи;

помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

Молоко и молочные продукты

расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона;

расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах;

сформировать представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.

Блюда из зерна

расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна;

сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых аз зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион;

расширить представления детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием;

способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.

Какую пищу можно найти в лесу

расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания;

расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений;

« познакомить детей с флорой края, в котором они живут, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства;

дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.

Что и как можно приготовить из рыбы

расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представления детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пишу;

продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.

Дары моря

расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;

сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

«Кулинарное путешествие» по России

сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен

расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента;

закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

Как правильно вести себя за столом

расширить представление детей о предметах сервировка стола (столовых приборах и столовой посуды), правилах сервировка праздничного стола;

сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

Многолетний опыт реализации программы "Разговор о правильном питании" убедительно продемонстрировал ее эффективность. Как показывают опросы родителей, программа "Разговор о правильном питании" позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Дети самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Более того, по признанию большинства родителей, программа "Разговор о правильном питании" оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав его более эффективным и полезным.

Министерство образования и науки Российской Федерации рекомендует использование программы "Разговор о правильном питании" в практической педагогической деятельности как один из вариантов комплексной системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

**Календарно – тематический план 1 - й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Дата** |
| 1 | Вводное занятие |  |
| 2 | Экскурсия в столовую |  |
| 3 | Питание в семье |  |
| 4 | Оформление плаката любимые продукты и блюда |  |
| 5 | Полезные продукты |  |
| 6 | Экскурсия в магазин. |  |
| 7 | Оформление дневника. |  |
| 8 | Практическая работа. |  |
| 9 | Проведение тестирования «Самые полезные продукты». |  |
| 10 | Правила питания. |  |
| 11 | Гигиена питания. |  |
| 12 | Работа с дневником правильного питания. |  |
| 13 | Практическое занятие «Законы питания». |  |
| 14 | Оформление плаката правильного питания. |  |
| 15 | Проведения «Праздника хлеба» |  |
| 16 | Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». |  |
| 17 | Подведение итогов. |  |

**Календарно – тематический план 2 - й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Дата** |
| 1. | Вводное занятие. Повторение правил питания. |  |
| 2. | Путешествие по улице правильного питания. |  |
| 3. | Время есть булочки. |  |
| 4. | Оформление плаката молоко и молочные продукты. |  |
| 5. | Конкурс, викторина знатоки молока. |  |
| 6. | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости» |  |
| 7. | Пора ужинать |  |
| 8. | Практическая работа как приготовить бутерброды |  |
| 9. | Составление меню для ужина. |  |
| 10 | Значение витаминов в жизни человека. |  |
| 11 | Практическая работа. |  |
| 12. | Морепродукты. |  |
| 13. | Отгадай мелодию. |  |
| 14. | «На вкус и цвет товарища нет» |  |
| 15. | Конкурс «Овощной ресторан» |  |
| 16. | Изготовление книжки «Витаминная азбука» |  |
| 17. | Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей». |  |

**Календарно – тематический план 3 - й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Дата** |
| 1. | Введение |  |
| 2. | Практическая работа. |  |
| 3. | Из чего состоит наша пища |  |
| 4. | Практическая работа «еню сказочных героев» |  |
| 5. | Что нужно есть в разное время года |  |
| 6. | Оформление дневника здоровья |  |
| 7. | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи |  |
| 8. | Игра «В гостях у тетушки Припасихи» |  |
| 9 | Конкурс кулинаров |  |
| 10 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом |  |
| 11 | Составление меню для спортсменов |  |
| 12 | Оформление дневника «Мой день» |  |
| 13 | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья» |  |
| 14 | Где и как готовят пищу |  |
| 15 | Игра – конкурс «Хлебопеки» |  |
| 16 | Оформление проекта « Хлеб- всему голова» |  |
| 17 | Подведение итогов |  |

**Календарно – тематический план 4 - й год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Дата** |
| 1  2  3  4  5  6  7.  8  9  10  11.  12  13  14  15.  16  17 | Вводное занятие  Какую пищу можно найти в лесу.  Правила поведения в лесу  Лекарственные растения  Игра – приготовить из рыбы.  Конкурсов рисунков»В подводном царстве»  Эстафета поваров  Конкурс половиц поговорок  Дары моря.  Экскурсия в магазин морепродуктов  Оформление плаката « Обитатели моря»  Викторина « В гостях у Нептуна»  Меню из морепродуктов  Кулинарное путешествие по России.  Традиционные блюда нашего края  Изготовление книжки « Правила поведения за столом»  Подведение итогов |  |

