

Приложение к ООП НОО

**Программа внеурочной деятельности
социально-педагогической направленности**

«Разговор о правильном питании»

Возраст детей: 7-10 лет

Срок реализации: 4 года

Педагог: Павлова Т.К.

г. Приозерск

2023 год

1. 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.

2. Содержание программы

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;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации — детям предоставляется только тот объем информации, касающийся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семье учащихся.

Общая характеристика факультативного 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.

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.

В качестве организации занятий используются следующие формы:

- сюжетно-ролевые игры;
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- выполнение самостоятельных заданий;
- игры по правилам — конкурсы, викторины;
- мини-проекты;
- совместная работа с родителями.

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

Методы:

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

Содержание программы курса «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

№ п/п	Название темы	Задачи	Основные понятия
1-4	Если хочешь быть здоров	• формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания	Здоровье, питание, правила питания
5-8	Самые полезные продукты	• формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда • формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека • формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию	Продукты, блюда, здоровье

9-12	Как правильно есть	• развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения • развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием	Питание, здоровье, правила гигиены
13-16	Удивительные превращения пирожка	• формировать представление о роли регулярного питания для здоровья • формировать представление об основных требованиях к режиму питания	Здоровье, питание, режим
17-20	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	• формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню • расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака • формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде	Завтрак, режим, меню, каша, крупа
21-24	Плох обед, если хлеба нет	• формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню • формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку»	Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню
25-28	Полдник. Время есть булочки	• формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню • формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника	Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты
29-31	Пора ужинать	• формировать представление об ужине	Ужин, меню

		как обязательной части ежедневного меню • расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина	
32-34	Наши итоги	• чему научились за год	тест

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

Содержание программы курса «Разговор о правильном питании»
2-й год обучения

№ п/п	Название темы	Задачи	Основные понятия
1-4	Где найти витамины весной	• формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов • формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи	Витамины, фрукты, овощи
5-8	Как утолить жажду	• формировать представление о роли воды для организма человека • расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков	Жажда, здоровье, напитки
9-12	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	• расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья • формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион	Здоровье, спорт, питание

		питания человека, занимающегося спортом	
13-16	На вкус и цвет товарищей нет	• познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд • формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса • формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд	Вкус, блюда, продукты
17-20	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	• расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов • расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи	Овощи, фрукты, витамины, здоровье
21-24	Каждому овощу — свое время	• развивать представление о пользе фруктов и овощей • формировать представление о сезонных фруктах и овощах	Овощи, фрукты, витамины, здоровье
25-28	Праздник урожая	• обобщить знания о правильном питании • расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах	Питание, здоровье, блюда
29-31	Из чего состоит наша пища	• формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ • формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион
32-34	Наши итоги	• чему научились за год	тест

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Содержание программы курса «Разговор о правильном питании»
3-й год обучения

№ п/п	Название темы	Задачи	Основные понятия
1-4	Что нужно есть в разное время года	• формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года • расширять представление о значимости разнообразного питания • расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны	Питание, блюда, погода, кулинарные традиции
5-8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	• развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека • развивать представление о важности занятий спортом для здоровья	Здоровье, питание, спорт, рацион
9-12	Где и как готовят пищу	• формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи • развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне	Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника
9-12	Как правильно накрыть стол	• развивать представление о правилах сервировки стола • развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)	Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда

13-16	Молоко и молочные продукты	• развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона • расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе	Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты
17-18	Блюда из зерна	• развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона • развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна • расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд	Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия
19-20	Какую пищу можно найти в лесу	• формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности • расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений • расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области	Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы
21-22	Что и как можно приготовить из рыбы	• развивать представление о пользе и значении рыбных блюд • расширять представление об ассортименте блюд из рыбы • формировать представление о природных ресурсах своего края	Рыба, рыбные блюда
23-24	Дары моря	• формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены	Морепродукты

		• формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион	
25-26	«Кулинарное путешествие» по России	• формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа • расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи
27-28	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	• расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов • развивать интерес к приготовлению пищи	Кулинария, питание, здоровье, блюда
29-31	Как правильно вести себя за столом	• развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом • формировать представление о праздничной сервировке стола	Этикет, правила поведения за столом, сервировка
32-34	Наши итоги	• чему научились за год	тест

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;

- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Содержание программы курса «Разговор о правильном питании»
4-й год обучения

№ п/п	Название темы	Задачи	Основные понятия
1-4	Здоровье — это здорово	• развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении • развивать представление об ответственности человека за свое здоровье • формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый»	Здоровье, питание, образ жизни
5-8	Продукты разные нужны, блюда разные важны	• развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма • формировать умение оценивать свой рацион питания	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион
9-12	Режим питания	• развивать представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья • формировать представление о разных типах режима питания • формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться	Режим питания, режим дня, образ жизни
13-16	Энергия пищи	• развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту • развивать представление о влиянии питания на	Калории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты

		внешность человека • формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания	
17-19	Где и как мы едим	• развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку» • формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.	Общественное питание, правила гигиены, режим питания
20-21	Ты — покупатель	• формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки • формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара	Покупатель, потребитель, торговля, права покупателя
22-24	Ты готовишь себе и друзьям	• развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов • развивать представление об этикете и правилах сервировки стола • развивать интерес к процессу приготовления пищи • формировать практические навыки приготовления пищи	Бытовая техника, кулинария, сервировка, этикет
25-26	Кухни разных народов	• формировать представление о факторах, которые влияют на особенности	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое

		национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.) • формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран • развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов	положение, культура
27-28	Кулинарная история	• формировать представление о кулинарии как части культуры человечества • расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи	История, эпоха, культура, кулинария
29-30	Как питались на Руси и в России	• развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа • развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны	История, кулинария, традиции, обычаи, культура
31-32	Необычное кулинарное путешествие	• развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека • развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства	Культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария
33-34	Составляем формулу правильного питания	• подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчитать набранные баллы • проанализировать уровень освоения материала.	

Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Ученики должны знать:

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

должны уметь:

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

3.Тематическое планирование на 2023-2024 учебный год.

№	Тема
1-4	Где найти витамины весной.
5-8	Как утолить жажду.
9-12	Что надо есть, чтоб стать сильнее.
13-16	На вкус и цвет товарищей нет.
17-20	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.
21-24	Каждому овощу свое время.
25-28	Праздник урожая.
29-31	Из чего состоит наша пища.
32-34	Наши итоги.