

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа №36 имени Е.И. Романовского  
поселка Степного муниципального образования Белореченский район

УТВЕРЖДЕНО  
Решением педагогического совета  
«31» августа 2022 года, протокол №10  
Председатель МБОУ  
Е.В. Лубашевская  
ООШ 36



**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

«Разговор о правильном питании»

**Направление: общинтеллектуальное**

**Срок реализации программы 1 год**

**Возраст детей: 7 лет**

**Ступень обучения(класс): 1 класс**

**Автор-составитель: социальный педагог Степанова Полина  
Сергеевна**

**п.Степной, 2022г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОРЫ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»:

Воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Основные задачи:

- содействие здоровому образу жизни;
- создание условий для активизации субъективной позиции ребенка;
- формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии;
- совершенствование навыков общения со сверстниками и коммуникативных умений;
- повышение общей культуры обучающихся, углубление их интереса к изучению правил здорового питания;
- развитие навыков совместной деятельности со сверстниками, становление качеств, обеспечивающих успешность участия в коллективной деятельности;
- формирование культуры поведения в информационной среде.

**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.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии - одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей, Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни. Следовательно одна из задач учебного процесса - это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника - проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе - плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся лечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя». Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно - оздоровительных программ.

#### **Общая характеристика программы «Разговор о правильном питании»**

Программа «Разговор о правильном питании», разработана социальным педагогом МБОУ ООШ 36 Степановой П.С. по Примерной рабочей программе «Разговоры о правильном питании» Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководителя авторского коллектива — директора Института, академिका Российской академии образования Марьяны Михайловны Безруких.

#### **Основные методы обучения:**

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

#### **СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ**

Рабочая программа воспитания школы отражена в личностных результатах освоения программы.

#### **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОРЫ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

МБОУ ООШ 36, Белореченский район, поселок Степной, улица Школьная д.11

Учебный курс предназначен для обучающихся 1 х классов; рассчитан на 1 час в неделю/33 часа в год..

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://www.rprav-rit.ru/>

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

#### УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Таблицы, плакаты, словари, дидактический материал.

#### ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

Мультимедийный проектор

#### Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение праздника здоровья.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОРЫ ОПРАВДАНЫМ ПИТАНИИ»:

#### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### 1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями

##### *Базовые логические действия:*

выявлять и характеризовать существенные признаки языковых единиц, языковых явлений и процессов;

устанавливать существенный признак классификации языковых единиц (явлений), оснований для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; классифицировать языковые единицы по существенному признаку;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефицит информации текста, необходимой для решения поставленной учебной задачи; выявлять причинно-следственные связи при изучении языковых процессов; делать выводы с использованием

дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи при работе с разными типами текстов, разными единицами языка, сравнивая варианты решения и выбирая оптимальный вариант с учётом самостоятельно выделенных критериев.

#### ***Базовые исследовательские действия:***

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания в языковом образовании;

формулировать вопросы, фиксирующие несоответствие между реальным и желательным состоянием ситуации, и самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формулировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

составлять алгоритм действий и использовать его для решения учебных задач;

проводить по самостоятельно составленному плану небольшое исследование по установлению особенностей языковых единиц, процессов, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе лингвистического исследования (эксперимента); самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, исследования; владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

#### ***Работа с информацией:***

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, интерпретировать, обобщать и систематизировать информацию в текстах, таблицах, схемах;

использовать различные виды аудирования и чтения для оценки текста с точки зрения достоверности и применимости содержащейся в нём информации и усвоения необходимой информации с целью решения учебных задач;

использовать смысловое чтение для извлечения, обобщения и систематизации информации из одного или нескольких источников с учётом поставленных целей;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации (текст, презентация, таблица, схема) и иллюстрировать решаемые задачи сложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями в зависимости от коммуникативной установки;

оценивать надёжность информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию,

умение находить и извлекать информацию в различном контексте; объяснять и описывать явления на основе полученной информации; анализировать и интерпретировать полученную информацию; формулировать проблему, интерпретировать и оценивать её; делать выводы; строить прогнозы; предлагать пути решения.

## **2. Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями**

### ***Общие:***

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с условиями и целями общения; выразить себя (своей точкой зрения) в диалогах и дискуссиях, в устной монологической речи и в письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков;

знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога/дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты проведённого языкового анализа, выполненного лингвистического эксперимента, исследования, проекта;

самостоятельно выбирать формат выступления с учётом цели презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративного материала.

### *Совместная деятельность:*

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результаты совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, «мозговой штурм») и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественный результат по своему направлению и координировать свои действия с действиями других членов команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к представлению отчёта перед группой.

### **3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями**

#### *Самоорганизация:*

выявлять проблемы для решения в учебных и жизненных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах к принятию решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решения группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

самостоятельно составлять план действий, вносить необходимые коррективы в ходе его реализации;

делать выбор и брать ответственность за решение.

#### *Самоконтроль:*

владеть разными способами самоконтроля (в том числе речевого), самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку учебной ситуации и предлагать план её изменения;

предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результата деятельности; понимать причины коммуникативных неудач и уметь предупреждать их, давать оценку приобретённому речевому опыту и корректировать собственную речь с учётом целей и условий общения; оценивать соответствие результата цели и условиям общения.

### *Эмоциональный интеллект:*

развивать способность управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций; понимать мотивы и намерения другого человека, анализируя речевую ситуацию; регулировать способ выражения собственных эмоций.

### *Принятие себя и других:*

осознанно относиться к другому человеку и его мнению; признавать своё и чужое право на ошибку; принимать себя и других, не осуждая; проявлять открытость; осознавать невозможность контролировать всё вокруг.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Сформировано представление:

- о режиме дня человека, как необходимым критерии для формирования здорового образа жизни человека;
- о рационе и режиме питания и их влияние на здоровье человека;
- о правилах и основах рационального питания;
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- об этикете в области питания, установах, личностных ориентиров и нормы поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- 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;

Сформировано ценностное отношение:

- своему здоровью, здоровью родителей (законных представителей), членов своей семьи, педагогов, сверстников;
- продуктам питания;
- этикету питания.
- учебе, труду и творчеству;
- природе и всем формам жизни.

Сформирован интерес:

- к режиму дня;
- к составлению индивидуального плана здорового питания;



- природе, природным явлениям и формам жизни;
- **Сформированы умения:**
  - устанавливать дружеские взаимоотношения в коллективе, основанные на взаимопомощи и взаимной поддержке;
  - проявлять бережное, гуманное отношение ко всему живому;
  - соблюдать общепринятые нормы поведения в обществе;
  - распознавать асоциальные поступки, уметь противостоять им; проявлять отрицательное отношение к аморальным поступкам, грубости, оскорбительным словам и действиям.
- **Ожидаемый результат**
  - - 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;
  - - дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
  - - здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОРЫ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

Содержание курса «Разговоры о правильном питании» направлено на формирование у обучающихся представлений о правильном питании и их влиянии на здоровье человека. Темы занятий направлены на формирование и изучение правил здорового питания у детей младшего школьного возраста:

1. Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.
2. Из чего состоит наша пища.
3. Полезные и вредные привычки питания.
4. Самые полезные продукты.
5. Как правильно есть (гигиена питания).
6. Удивительное превращение пирожка.
7. Твой режим питания.
8. Из чего варят кашу.
9. Как сделать кашу вкусной.
10. Плох обед, коли хлеба нет.

11. Хлеб всему голова.
12. Поддник.
13. Время есть булочки.
14. Пора ужинать.
15. Почему полезно есть рыбу.
16. Мясо и мясные блюда.
17. Где найти витамины зимой и весной.
18. Всякому овощу – свое время.
19. Как утолить жажду.
20. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
21. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
22. На вкус и цвет товарищей нет.
23. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.
24. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.
25. Каждому овощу – свое время.
26. Народные праздники, их меню.
27. Народные праздники, их меню.
28. Как правильно накрыть стол.
29. Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом.
30. Щи да каша – пища наша.
31. Что готовили наши прабабушки.
32. Игра «Здоровое питание – отличное настроение».

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ урока	Тема	Количество часов	Формы учебной деятельности	ЦОР/ЭОР

**Сентябрь**

1.	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров	1	Знакомство с программой . Экскурсия в столовую.	<a href="https://www.rgav-ri.tu/">https://www.rgav-ri.tu/</a>
2.	Из чего состоит наша пища	1	Чтение и обсуждение	
3.	Полезные и вредные привычки питания	1	Беседа	
4.	Самые полезные продукты	1	Работа в тетрадах, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.	

**Октябрь**

5.	Как правильно есть (гигиена питания)	1	Работа в тетрадах, оформление плаката с правилами питания.	<a href="https://www.rgav-ri.tu/">https://www.rgav-ri.tu/</a>
6.	Удивительное превращение пирожка	1	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, демонстрация удивительного превращения пирожка	
7.	Твой режим питания	1	Беседа. Составление режима питания.	
8.	Из чего варят каши	1	Викторина. Составление меню завтрака.	

**Ноябрь**

9.	Как сделать кашу вкусной	1	Инсценировка сказки «Каша из топора»	<a href="https://www.rgav-ri.tu/">https://www.rgav-ri.tu/</a>
10.	Плох обед, коли хлеба нет	1	Составление меню обеда.	
11.	Хлеб всему голова	1	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	
12.	Полдник	1	Беседа.	

**Декабрь**

13.	Время есть булочки	1	Беседа-обсуждение	<a href="https://www.rgav-rit.ru/">https://www.rgav-rit.ru/</a>
14.	Пора ужинать	1	Составление меню ужина.	
15.	Почему полезно есть рыбу	1	Беседа-обсуждение	
16.	Мясо и мясные блюда	1	Беседа - обсуждение	
<b>Январь</b>				
17.	Где найти витамины зимой и весной	1	Выращивание зелени на подоконнике.	<a href="https://www.rgav-rit.ru/">https://www.rgav-rit.ru/</a>
18.	Всякому овощу – свое время	1	Беседа - обсуждение	
19.	Как утолить жажду	1	Беседа о пользе воды и режиме питья	
<b>Февраль</b>				
20.	Что надо есть ,если хочешь стать сильнее	1	Беседа обсуждение	<a href="https://www.rgav-rit.ru/">https://www.rgav-rit.ru/</a>
21.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	Игра-викторина	
22.	На вкус и цвет товарищей нет	1	Беседа-обсуждение	
23.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	Викторина «Витамины с огорода»	
<b>Март</b>				
24.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	Игра-викторина	<a href="https://www.rgav-rit.ru/">https://www.rgav-rit.ru/</a>
25.	Каждому овощу – свое время	1	Беседа-обсуждение	
26.	Народные праздники, их меню	1	Беседа-обсуждение	
27.	Народные праздники, их меню	1	Составление праздничного меню	

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании». Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА-ПРЕСС». 2008г.
2. Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА ПРЕСС», 2006 г.
3. Павлова М.А. Дидактические игры, как средство формирования навыков здорового образа жизни. САРАТОВ 2006
4. Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании. М., 1991, 190с
5. Похлѣбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
6. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
7. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с.