МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Отдел образования Администрации Цимлянского района

МБОУ лицей №1 г. Цимлянска

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
председатель методического совета лицея	директор МБОУ лицей №1 г. Цимлянска
_____/Кривошлыкова С.В./	_____/Боженко И.А./
протокол №1 от 30.08.2023 г.	приказ №121 от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Цимлянск 2023

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/.

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. 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.

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

Задачи:

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

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми практических навыков рационального питания;

- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;

- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям и традициям Донского края, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

2. Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» (ФГОС)

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 выбирая наиболее полезные;

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Метапредметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Уровень результатов работы по программе:

- 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 получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;

- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

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

3. Содержание курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» (35 часа)

На изучение курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» отводится 1 час в неделю (34 часа в год).

№ п\п	Тема раздела	Кол - во часов	Содержание
1.	Вводное занятие	2 часа	Повторение правил питания. Ролевые игры.
2.	**Р.К.** Кухня Донских Казаков.	3 часа	Особенности казачьей кухни. Приготовленье казачьего блюда в современных условиях. Презентация, альбом «Книга кулинарных рецептов казачьей кухни».
3	Молоко и молочные продукты.	4 часа	Значение молока и молочных продуктов. Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина.
4.	Продукты для ужина.	2часа	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания. Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры.

5	Витамины.	3 часов	Беседа «Где найти витамины в разные времена года». Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6	Вкусовые качества продуктов.	3 часа	Беседа «На вкус и цвет товарища нет». Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры.
7.	Значение жидкости в организме.	4 часа	Беседа «Как утолить жажду». Ценность разнообразных напитков. Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра - демонстрация «Из чего готовят соки».
8.	Разнообразное питание.	4 часа	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты. Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9.	Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты.	4 часа	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10.	Проведение праздника «Витаминная страна».	2 час	Конкурсы, ролевые игры.
11.	«Каждому овощу свое время».	2 часа	Подвижные игры «Овощи, ягоды, фрукты».
12.	Подведение итогов.	1 час	Беседа «Что есть нужно и чего есть не надо», работа в тетради.
	Всего часов:	35часа	

4. Календарно-тематическое планирование

№	Тема	К-во часов	по плану	фактически
1	Повторение правил питания.	1	05.09	
2	Знакомство с героями.	1	12.09	
3	**Р.К.** Особенности казачьей кухни.	1	19.09	
4	**Р.К**. «Казачьи блюда».	1	26.09	
5	**Р.К.** Книга кулинарных рецептов казачьей кухни.	1	03.10	

6	«Это удивительное молоко».	1	10.10	
7	Полдник. «Молочные реки».	1	17.10	
8	«Знатоки молока».	1	24.10	
9	Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».	1	07.11	
10	Ужин. «Сколько ужинов бывает».	1	14.11	
11	«Что можно есть на ужин?». «Как приготовить бутерброды?».	1	21.11	
12	Витамины. Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	1	28.11	
13	«Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму.	1	05.12	
14	Дары моря. Подвижные и лексические игры «Рыбы».	1	12.12	
15	«На вкус и цвет товарищей нет».	1	19.12	
16	Определение вкуса продуктов.	1	26.12	
17	Оформление плаката «Любимые продукты и блюда».	1	09.01	
18	Как утолить жажду.	1	16.01	
19	Ценность разнообразных напитков.	1	23.01	
20	Из чего готовят соки.	1	30.01	
21	Вода и её значение в жизни человека.	1	06.02	
22	Что надо есть, чтобы стать сильнее.	1	13.02	
23	Высококалорийные продукты.	1	20.02	
24	«Меню спортсмена».	1	27.02	

25	Веселые старты «Быстрее. Выше. Сильнее».	1	05.03	
26	Польза витаминных продуктов.	1	12.03	
27	Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	1	19.03	
28	КВН «Овощи, ягоды, фрукты - самые витаминные продукты».	1	02.04	
29	Ягоды, фрукты. Их значение для организма.	1	09.04	
30	Праздник «Витаминная страна».	1	16.04	
31	Подвижные игры «Овощи, ягоды, фрукты».	1	23.04	
32	Собираем урожай. Игра «Какие овощи выросли в огороде».	1	07.05	
33	«Что есть нужно и чего есть не надо».	1	14.05	
34	Итоговое занятие	1	21.05	

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического совета
МБОУ лицей № 1
от 22.08.2022 №1
Заместитель директора по УВР
_____С.В.Кривошлыкова

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания педагогического
совета
МБОУ лицея №1
от 22.08.2022№1
Заместитель директора по УВР
_____С.В.Кривошлыкова