

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа»
пгт. Троицко-Печорск Республика Коми

Рассмотрена
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 30.08.2023 г.

Утверждаю
Директор МБОУ ООШ
пгт. Троицко-Печорск
Цыбренькова А.В.
Приказ №556 от 30.08.2023

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»**

**Направленность: естественнонаучная.
Для учащихся 6-8 лет.**

Срок реализации: 1 год.

**Автор-составитель:
Мизева Елена Владимировна**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Актуальность. Питание – один из важнейших факторов, определяющих здоровье человека. Нарушения питания признано одной из главных причин роста заболеваемости в различных группах населения, прежде всего – среди детей и подростков. Эта тенденция носит глобальный характер, проявляясь в разных странах, в том числе и в России. По данным института питания РАМН в рационе питания 8-16 летних школьников отсутствуют многие важные продукты и блюда, не соблюдается режим питания, используются блюда с избыточным содержанием сахара, соли и т.д.

Причины сложившейся ситуации многообразны; они носят не только экономический, социально-экономический, но и социокультурный характер. За последние несколько десятилетий образ жизни современного человека претерпел существенные изменения, которые затронули в том числе и сферу, связанную с его питанием. Прежде всего, значительно изменился (снизился) уровень энерготрат, а следовательно, сократилась потребность в калориях, получаемых с пищей. Благодаря активному развитию пищевой промышленности (появлению новых способов приготовления, сохранения пищи и т.д.) в рационе питания появилось значительное количество принципиально новых продуктов и блюд, нехарактерных для традиционных рационов, а также изменились характеристики и свойства традиционных блюд и продуктов. В результате активного культурного обмена, протекающего между разными странами, происходит освоение новых блюд и меню национальных кухонь. Все это требует, в свою очередь, специальных механизмов культурного регулирования.

Длительное время основным социальным институтом, обеспечивающим культурную передачу норм и правил питания от поколения к поколению, являлась семья. Однако современный человек стал нуждаться в освоении дополнительных, новых знаний, позволяющих ему регулировать свое поведение, связанное с питанием. Важную роль в этом стала играть школа.

Задачи обучения культуре питания нашли свое отражение в новом Законе об образовании и Федеральных государственных стандартах. Учитывая важность и значимость формирования основ правильного питания с начала 2000 –ых гг. в российских школах стало активно внедряться специальное обучение для детей и родителей. Сегодня это

направление – одно из самых востребованных и популярных в здоровьесберегающей работе школы.

Концепция обучения базируется на представлении о правильном питании не только как факторе, влияющем на здоровье, но и как компоненте общей культуры личности и включает следующие идеи:

- представление о правильном питании, формируемом у детей и подростков, определяется 5 основными требованиями: питание должно быть регулярным, разнообразным, оно должно соответствовать энергозатратам человека в течении дня, быть безопасным и доставлять удовольствие.

- при обучении правильному питанию не используется деление продуктов и блюд на полезные и вредные. Вместо этого у детей формируется представление о продуктах и блюдах ежедневного рациона, продуктах и блюдах, которые следует есть не очень часто (несколько раз в неделю), а также пище, которую следует включать в свой рацион редко или в небольших количествах (сладости, торты, пирожные и т.д.).

- правильное питание рассматривается не только как важный фактор, влияющий на здоровье человека, но и как часть истории и культуры народа. Это позволяет ребенку и подростку лучше осознать связь питания с повседневной жизнью, воспринимать его не как перечень «внешних требований», а как ценный результат опыта жизни многих поколений. Поэтому при обучении правильному питанию большое внимание уделяется знакомству с кулинарными традициями и обычаями народов, отражению кулинарной темы в произведениях искусства и т.д.

Организация обучения правильному питанию соответствует следующим принципам:

- возрастная адекватность (вся информация и все формируемые навыки у школьника должны быть востребованы в его повседневной жизни. Так, к примеру, для ребенка 7 лет информация о видах и роли различных групп витаминов не имеет реального практического значения. Более важным в этом возрасте оказывается формирование представления о необходимости регулярного употребления групп продуктов – основных источников витаминов)

- социокультурная адекватность. Формируемые навыки и привычки должны находить отражение в актуальной культуре общества, учитывать сложившиеся традиции и обычаи питания, специфику основных пищевых ресурсов. Очевидно, что для обучения основам правильного питания жителей северных регионов не может быть использована в качестве примера «средиземноморская диета».

– системность. Формирование полезных привычек – длительный и сложный процесс, охватывающий все стороны жизни ребенка. Воспитание культуры питания не может быть ограничено отдельными беседами или занятиями со школьниками. Важно, чтобы в повседневной жизни они также находили подтверждение важности и эффективности соблюдения правил рационального питания.

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативноправовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года;
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждена распоряжением правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Минобрнауки от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Направленность программы.

Программа имеет естественнонаучную и социокультурную направленность. Освоение ее содержания способствует формированию у обучающихся целостной научной картины природного и социокультурного мира, ответственного отношения к своему здоровью, экологически

правильного мировоззрения, необходимых для полноценного проявления интеллектуальных и творческих способностей личности ребенка.

Особенность программы.

Программа «Разговор о правильном питании» - **инновационный образовательный продукт**, включающий множество инструментов, обеспечивающих комплексное воздействие на обучающихся, воспитанников и, как результат, успешное формирование у них важных социально бытовых навыков.

Инновационность продукта связана со следующим

А) комплексный подход при определении содержательного базиса. Питание и здоровье в рамках программы рассматриваются как сложные социально культурные феномены, связанные с разными аспектами жизни человека. Изучая программу школьники, в том числе, узнают о традициях и истории питания, связи экологии и заботы о здоровье, произведениях культуры, в которых отражается тема питания и т.д.

Б) системность воздействия. В отличие от большинства образовательных программ, связанных с питанием и здоровьем, «Разговор о правильном питании» реализуется через все значимые сферы актуального развития школьника – учебную деятельность, творчество, семью, ближайшее социальное окружение.

В) многообразие онлайн и оффлайн образовательных инструментов, позволяющее педагогу реализовать системное воспитание (обучающий курс, система конкурсов, методическая подготовка педагогов и т.д.)

Г) возможность выстраивания индивидуальной модели обучения с учетом актуальных запросов участников. Педагог может выбирать и комбинировать инструментарий программы, ориентируясь на конкретные условия реализации программы и воспитательные запросы.

В основе программы 3 модуля, изучение которых предполагается в рекомендованной последовательности: от знакомства с основными составляющими здорового образа жизни к формированию навыков ответственного отношения к своему здоровью, осознанию важности физической активности, умению составлять и придерживаться правильного рациона питания, а также бережно относиться к природе. Темы включают информационные блоки и комплекс заданий разного уровня сложности, позволяющий обучающимся осваивать полученные знания.

Программа носит интегрированный характер, направлена на активное вовлечение детей и подростков в процесс обучения, стимулирует их интерес к изучаемым вопросам и темам, позволяет освоить ценностные нормативы и сформировать необходимые навыки. Будучи направленной на решение конкретных педагогических задач, она создает своеобразное поле проблем, для решения которых требуются определенные знания из различных предметных областей и курсов, изучаемых в начальной школе: окружающего мира, литературного чтения, изобразительного искусства, музыки.

Темы и разделы программы можно рассматривать как отдельные модули, которые могут быть включены в базовые учебные предметы начального общего образования как возможность формирования у обучающихся универсальных учебных действий; компетенций критического и креативного мышления, командной работы, проектной деятельности, самоорганизации.

Элементы данной программы рекомендованы для реализации в плане коррекционной работы с детьми с ОВЗ.

Адресат программы – обучающиеся 6–8 лет.

Формы организации образовательной деятельности обучающихся – командная, мини-групповая, индивидуальная, самоорганизация.

Формы организации образовательного процесса: беседы, игровые моменты, практические задания, дискуссии, выставки, самостоятельная работа и др. Форма проведения – учебное занятие продолжительностью 35 минут – первое полугодие, 40 минут – второе полугодие.

Объем и срок освоения программы.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы:

Модуль 1 – 33 учебных часа, один учебный год. Реализация модуля включает: 15 часов теории и 18 часов практической, творческой и проектной деятельности обучающихся.

Цель данного модуля – формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента — культуры питания.

Задачи:

Личностные:

- сформировать представления об ассортименте наиболее типичных продуктов питания, научить выбирать наиболее полезные;
- научить обучающихся планировать свой день, учитывать важность физической активности и соблюдение гигиенических правил и норм;
- пробуждать у обучающихся интерес к бережному отношению к природным ресурсам;

Метапредметные:

- развивать навыки организации практической деятельности под руководством учителя: определение цели, планирование этапов, выполнение заданий, анализ и оценка результатов;
- развивать навыки работы с источниками информации, связанными с режимом дня, питанием, физической активностью: выбор источников информации; поиск, отбор и анализ информации;
- развивать навыки эффективной коммуникации при общении со сверстниками и взрослыми, учиться слушать и вести дискуссии и обсуждения.

Предметные:

- сформировать представления о режиме дня, режиме питания, гигиенических требованиях и нормах, их значении для сохранения и укрепления здоровья;
- сформировать представления о продуктах и блюдах ежедневного рациона, а также продуктах, которые следует употреблять нечасто и понемногу, познакомить с основными приемами пищи;
- дать представления о роли физической активности, закаливании как составляющих здорового образа жизни;
- познакомить с проблемами экологии и научить правилам раздельного сбора мусора;
- развивать навыки применения полученных знаний и умений в повседневной жизни.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- желание заботиться о своем здоровье, выбирать полезные продукты для ежедневного рациона;
- умение составлять свой режим дня, стараться придерживаться его, делать утреннюю гимнастику, следить за физической активностью, соблюдать правила гигиены;
- принимать участие в раздельном сборе мусора дома и в школе, помогать взрослым убирать за собой после отдыха на природе;

Метапредметные результаты

- иметь навыки выполнения практических заданий, уметь анализировать и оценивать результат;
- иметь коммуникативные навыки, обеспечивающие эффективное взаимодействие при работе в группе сверстников: уметь распределять обязанности, обсуждать вопросы, вести диалог.
- иметь навыки работы с источниками информации: дополнительной литературой, интернет-источниками, статьями в журналах, выбирать нужную информацию, анализировать ее, преобразовывать в нужный формат;

Предметные результаты:

- знать и уметь объяснить значение режима дня, режима питания и соблюдения гигиенических требований и норм для сохранения и укрепления здоровья, грамотно планировать свой день и придерживаться правил гигиены;
- знать и уметь распределять продукты по трем группам: продукты зеленого, желтого и красного стола, правильно выбирать продукты и блюда ежедневного рациона, знать, какие блюда и продукты нужно употреблять в основные приемы пищи;
- понимать важность физической активности, закаливания, ежедневной утренней зарядки;
- понимать значение бережного отношения к природе, уметь сортировать мусор и помогать взрослым.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

Формы аттестации и оценочные материалы

Фронтальная беседа является основной формой определения результативности усвоения материала модуля. Она позволяет выяснить степень усвоения материала, в то же время корректируя знания обучающихся по изученной теме.

Творческие работы (рисунки, аппликации и др.) позволяют оценить знания обучающихся о многообразии животного мира, умение работать по образцу и самостоятельно, навыки работы в команде; предоставляют обучающимся возможность творческой самореализации.

Дискуссия дает возможность педагогу оценить не только уровень владения обучающимися теоретическим материалом, но и умение самостоятельно работать с информацией, подбирать интересующий материал из различных источников, анализировать полученные знания, получить опыт создания демонстрационных материалов и публичной защиты.

Тестирование позволяет оценить системность полученных знаний каждого обучающегося по выбранному разделу за сравнительно короткое время.

Методические материалы

Особенности методического обеспечения по уровням программы Методы: интерактивные методы обучения (игра, экскурсии, праздники), методы проблемного обучения, активная самостоятельная работа, проектные методы, групповая и командная работа.

Образовательные технологии: игровые, репродуктивные, проектные, творческо-продуктивные, модульного обучения, дифференцированного и индивидуализированного обучения, учебной дискуссии, проблемного обучения, дистанционного обучения, экологически направленные, здоровьесберегающие и др., направленные на формирование компетенций критического и креативного мышления, самоорганизации и командной работы.

Методические материалы: программа, сайт программы, видеосюжеты, дидактические материалы, методические разработки, уроки цифровой школы, рабочие листы с заданиями, материал для выполнения практических работ, педагогические технологии, система педагогического мониторинга.

Содержание модуля Учебный

план

№ п/п	Наименование модуля/раздела, тем	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
		Базовый уровень			

1	Модуль 1. Разговор о здоровье и правильном питании	33	15	18	
---	---	-----------	-----------	-----------	--

2	Тема 1. <i>Если хочешь быть здоров</i>	2	1	1	Беседа, работа с текстом, задания разного уровня сложности, входной контроль (тестирование).
3	Тема 2. <i>Самые полезные продукты</i>	3	2	1	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.
4	Тема 3. <i>Удивительные превращения пирожка</i>	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
5	Тема 4. <i>Кто жить умеет по часам</i>	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, тематический контроль.
6	Тема 5. <i>Вместе весело гулять</i>	1	0,5	0,5	Беседа, игровые моменты, подвижные игры
6	Тема 6. <i>Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной</i>	3	1	2	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
7	Тема 7. <i>Плох обед, если хлеба нет</i>	3	1	2	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности,

					экскурсия, тематический контроль.
8	Тема 8. <i>Время есть булочки</i>	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, тематический контроль.
11	Тема 9. <i>Пора ужинать</i>	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, экскурсия, тематический контроль.
12	Тема 10. <i>На вкус и цвет товарищей нет</i>	3	1	2	Беседа, игровые моменты, викторина, задания разного уровня сложности, практическая работа, работа с поговорицами, тематический контроль.
13	Тема 11. <i>Как утолить жажду</i>	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, кулинарный мастер-класс, творческий проект, тематический контроль.
14	Тема 12. <i>Что помогает быть сильным и ловким</i>	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, экскурсия, тематический контроль.
15	Тема 13. <i>Как помочь природе</i>	1	0,5	0,5	Беседа, игровые моменты, задания

					разного уровня сложности, тематический контроль.
16	Тема 14. <i>Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты</i>	2	1	1	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, практическая работа, заполнение таблицы, тематический контроль.
17	Тема 15. <i>Праздник здоровья</i>	3	1	2	Беседа, игровые моменты, задания разного уровня сложности, веселые старты, игра, итоговый контроль.

Содержание учебного плана

Модуль 1. Разговор о здоровье и правильном питании

Раздел 1. Если хочешь быть здоров

Тема 1. Давайте познакомимся. Программа «Разговор о правильном питании» **Содержание материала:**

Содержание программы и ее разделы, знакомство с героями, с рабочей тетрадью. Оценка круга представлений обучающихся о здоровье. Входной контроль.

Практическая работа:

Беседа, знакомство с героями и темами программы. Работа с пословицами, выполнение задания № 1 на стр. 4. Входное тестирование. Оценка уровня знаний.

Тема 2. Если хочешь быть здоров

Содержание материала:

Виды спорта, подвижные игры, зимние забавы. Режим дня и питания. Что такое полезные продукты. Знакомство с картиной Т. Яблонской “Утро”.

Забота о здоровье – ответственность каждого человека. Как связано наше здоровье с заботой об окружающей среде. Что может сделать каждый обучающийся, чтобы заботиться о природе.

Практическая работа:

Работа с текстом, обсуждение, беседа о видах спорта, подвижных играх, режиме питания, знакомство с картиной Т. Яблонской “Утро”, ответы на вопросы, выполнение интерактивных заданий по теме. Выполнение заданий

№ 2, 3, 4 на стр. 4–5 в рабочей тетради.

Раздел 2. Самые полезные продукты Тема 1.

Самые полезные продукты. Мы идем в магазин **Содержание материала:**

Виды магазинов: магазин у дома, минимаркет, супермаркет, булочная; отделы магазина: молочные продукты, хлеб, крупы, кондитерский, колбасные изделия (колбасы), мясо, рыба, овощи и фрукты; разнообразие продуктов, их расположение в отделах; правила выбора полезных продуктов; культура поведения покупателя и продавца. Сюжетно-ролевая игра “Мы идем в магазин”

Практическая работа:

Работа с иллюстрацией в рабочей тетради на стр. 6-7, обсуждение, ответы на вопросы. Распределение детей на продавцов и покупателей. Продавцы выставляют товар (карточки с изображением продуктов) с указанием цены, покупатели выбирают продукты на нужную сумму, затем объясняют свой выбор. Обсуждение, подведение итогов.

Тема 2. Самые полезные продукты. Продукты зеленого, желтого, красного стола

Содержание материала:

Правильное питание, соблюдение основных правил питания. Знакомство с понятиями «продукты зеленого, желтого и красного стола» Продукты ежедневного рациона, необходимость употребления различных групп продуктов, отделы магазина, где их можно купить. Экологические правила,

которые нужно соблюдать, отправляясь в магазин. Игра-соревнование «Разноцветные столы».

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями на стр. 8–9, ответы на вопросы, обсуждение. Учащиеся делятся на три команды с помощью жеребьевки, получают карточки или картинки продуктов, которые раскладывают по трем столам, покрытыми зеленой, желтой, красной скатертями, объясняют свой выбор. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 9–10 в рабочей тетради.

Тема 3. Занятие-викторина «Самые полезные продукты»

Содержание материала:

Вопросы викторины об отделах магазина, правилах правильного питания, разнообразных продуктах питания, культуре поведения покупателя и продавца. Динамическая игра “Поезд”

Практическая работа:

Распределение учащихся по группам и выполнение заданий викторины «Самые полезные продукты», выполнение задания № 3 на стр. 10 в рабочей тетради. Проведение игры, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 3. Удивительные превращения пирожка Тема 1.

Удивительные превращения пирожка

Содержание материала:

Как путешествует пища в организме. Режим питания как забота о здоровье; требования к режиму питания: регулярность, разнообразие; основные правила гигиены питания. Питание и забота о природе. Конкурс плакатов.

Практическая работа:

Работа с текстом, чтение по ролям, обсуждение. Подготовка материалов и проведение конкурса плакатов, подведение итогов. Домашнее задание: № 1 на стр. 14.

Тема 2. Практическое занятие “Какие правила я выполняю”

Содержание материала:

Роль регулярного питания для здоровья, основные требования к режиму питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания. Заполненные таблицы «Какие правила я выполняю». Стихотворение К.И. Чуковского «Барабек».

Практическая работа:

Анализ таблиц, заполненных обучающимися в течение недели, подведение итогов. Чтение и обсуждение стихотворения К.И. Чуковского “Барабек”. Выполнение практических заданий № 2, 3, 4, 5 на стр. 14–15 в рабочей тетради.

Раздел 4. Кто жить умеет по часам Тема

1. Кто жить умеет по часам

Содержание материала:

Произведение Е. Шварца «Сказка о потерянном времени». Значение режима дня и важность его соблюдения. Правильное распределение режимных моментов в течение дня: сколько раз и в какое время принимать пищу, сколько времени нужно на прогулку, в какое время лучше делать уроки, как организовать свободное время, во сколько вставать утром и ложиться спать вечером.

Практическая работа:

Чтение и обсуждение произведения Е. Шварца «Сказка о потерянном времени». Работа с текстом и иллюстрациями, ответы на вопросы, беседа. Выполнение задания 1 на стр. 19 в рабочей тетради.

Тема 2. Практическое занятие «Кто жить умеет по часам»

Содержание материала:

Роль режима дня для сохранения здоровья. Работа в группах «Составляем режим дня школьника», карточки с режимными моментами. Настольная игра «Режим дня и забота о природе»

Практическая работа:

Распределение учащихся по группам, каждая группа составляет режим дня школьника, используя карточки. Выполнение задания № 2 на стр. 19. Анализ, обсуждение. Проведение настольной игры (в группах), ответы на вопросы, беседа. Самостоятельная работа в рабочей тетради - № 4 на стр. 22.

Раздел 5. Вместе весело гулять Тема

1. Вместе весело гулять

Содержание материала:

Урок желательно провести на школьной площадке или в спортивном зале. Прогулка и подвижные игры как компонент здорового образа жизни. Безопасное место для игр и прогулки, как правильно выбрать. Спортивные игры с мячом. Подвижные игры летом и зимой, инвентарь для них. Подвижные игры в старину. Проведение подвижных игр.

Практическая работа:

Беседа, ответы на вопросы, обсуждение. Распределение учащихся по командам, проведение подвижных игр: «Хвост и голова», «Вышибалы», «Третий лишний», «Кошки-мышки» (по желанию).

Раздел 6. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной Тема 1. Из

чего варят кашу

Содержание материала:

Превращение маленького зернышка (карточки с рисунками); сельскохозяйственные культуры для производства круп; виды круп, разновидности каш; значение каши для здорового завтрака. Игра “Вспомни сказку”.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, обсуждение. Составление логической цепочки с помощью карточек от посадки зернышка до производства круп. Знакомство с сельскохозяйственными культурами (картинки или гербарий – пшеница, гречиха, овес, кукуруза, просо). Выполнение задания № 2 на стр. 25 в рабочей тетради.

Тема 2. Как сделать кашу вкусной

Содержание материала:

Разные виды каш, добавки к кашам. Игра “Золушка”. Продукты, которыми можно украсить кашу, их вкусовые качества. Экскурсия в школьную столовую.

Практическая работа:

Распределение учащихся по командам, проведение игры “Золушка” (отделяют крупы, дают названия им и кашам, которые из них варят). Проведение экскурсии в школьную столовую. Выполнение задания № 1 на стр. 24 в рабочей тетради.

Домашнее задание: приготовьте вместе со взрослыми завтрак, сфотографируйте его или нарисуйте.

Тема 3. Завтрак – дело серьезное

Содержание материала:

Завтрак как обязательный компонент ежедневного рациона питания, различные варианты завтрака; выставка фотографий и рисунков. Вопросы для проведения викторины на знание зерновых растений, видов круп и каш.

Практическая работа:

Беседа, ответы на вопросы. Проведение викторины, выполнение заданий. Организация выставки фотографий и рисунков «Мой полезный завтрак», обсуждение, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 7. Плох обед, если хлеба нет **Тема**

1. Плох обед, если хлеба нет

Содержание материала:

Обед как обязательный дневной прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Игра “Угадай-ка”. Режим питания. Размер порции.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Проведение игры, обсуждение. Определение размера порции салата, ориентируясь на размер ладошки. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Что сегодня на обед

Содержание материала:

Меню обеда. Значение первых блюд. Разновидности супов. Что такое сухомытка. Вторые блюда и десерты. Сервировка стола, правила этикета. Игра “Советы хозяйки” (карточки с иллюстрациями или детская посуда).

Практическая работа:

Беседа, выполнение заданий, ответы на вопросы. Отработка навыков сервировки стола, проведение игры, обсуждение, подведение итогов, рефлексия. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 28-29 в рабочей тетради.

Тема 3. Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку»

Содержание материала:

Продукты из зерновых – основа здорового питания. Польза хлеба в ежедневном рационе. Как хлеб попадает на стол. Материалы для мастер-класса: вырезки из журналов и газет, цветная бумага, карандаш, ножницы, клей.

Практическая работа:

Просмотр видефрагмента о производстве хлеба, беседа о бережном отношении к хлебу. Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку», подготовка материалов и выполнение аппликации о бережном отношении к хлебу.

Раздел 8. Время есть булочки

1. Время есть булочки

Содержание материала:

Полдник как возможный прием пищи между обедом и ужином. Блюда для полдника. Размер порции. Молоко и молочные продукты, виды молочных продуктов. Молочные продукты в пищевом рационе, в том числе в составе полдника.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 31 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Практическое занятие “Время есть булочки”

Содержание материала:

Меню полдника, размер порции. Полезный перекус. Экскурсия в школьную столовую (виртуальная экскурсия в кулинарию). Подготовка материалов для лепки булочек разного вида из соленого теста

Практическая работа:

Составление меню полдника по группам, беседа. Проведение экскурсии в школьную столовую, демонстрация приготовления изделий из теста (или виртуальная экскурсия). Лепка булочек разной формы из соленого теста: техника безопасности, инструкции, выставка работ. Подведение итогов, рефлексия.

Раздел 9. Пора ужинать

Тема 1. Пора ужинать

Содержание материала:

Ужин как обязательный вечерний прием пищи, его основные компоненты, возможные варианты меню. Режим питания. Размер порции. Пословицы и поговорки о питании, об ужине. Игра «Что можно есть на ужин».

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 33 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Практическое занятие «Пора ужинать»

Содержание материала:

Составление меню ужина по группам, беседа. Просмотр видео, составление рецепта приготовления блюда. Сервировка стола для ужина. Вопросы для викторины.

Практическая работа:

Составление меню ужина по группам, беседа. Просмотр видеоролика, обсуждение. Отработка навыков сервировки стола. Проведение викторины, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 10. На вкус и цвет товарищей нет Тема

1. На вкус и цвет товарищей нет

Содержание материала:

Вкусовые ощущения от разных продуктов и блюд. Язык – орган вкуса. Вкус продуктов: соленый, сладкий, кислый и горький. Почему нужно есть продукты с разными вкусами. Как состояние человека влияет на вкусовые ощущения. Пословицы о разных вкусах продуктов.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 35-36 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: № 1, 5 на стр. 35–36 в рабочей тетради.

Тема 2. Кулинарный мастер-класс «Вкусный перекус на любой вкус»

Содержание материала:

Вкусовые ощущения и зрительное восприятие блюд, их влияние на выбор и пищевые предпочтения. Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер-класса.

Практическая работа:

Проведение кулинарного мастер-класса: знакомство с ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение требований гигиены, подготовка продуктов. Беседа, обсуждение, приготовление мини-бутербродов, канапе с разными вкусами, украшение. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: подготовить фотографии, рассказы, мини-презентации о любимом блюде своей семьи.

Тема 3. Любимые блюда нашей семьи

Содержание материала:

Творческий проект с привлечением родителей (дети заранее готовят рассказы, фотографии, мини-презентации). Материалы обучающихся для защиты проектов, организация выставки.

Практическая работа:

Беседа, рассказ обучающихся о любимом блюде своей семьи, обсуждение. Знакомство с традиционными блюдами региона. Ответы на вопросы, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 11

Тема 1. Как утолить жажду

Содержание материала:

Вода – источник жизни. Значение жидкости для организма человека. Использование воды для утоления жажды, для приготовления пищи, для личной гигиены. Питьевой режим. Виды напитков. Традиции русского чаепития.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Знакомство с картинами русских художников. Выполнение заданий № 1, 4 на стр. 39–40 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: группы из 2–3-х обучающихся получают задание подготовить один из экспонатов для музея воды (поделка, рисунки, фотографии, небольшие рассказы).

Тема 2. Экскурсия в музей воды

Содержание материала:

Чистота воды. Как подготовить воду для питья. Бережное отношение к воде и природе. Одноразовые и многоразовые бутылки (стаканы) для воды, какой сделать выбор. Музей воды. Викторина по всей теме.

Практическая работа:

Беседа, обсуждение, ответы на вопросы. Подготовка экспозиции музея, проведение экскурсии обучающимися, представление своих экспонатов. Проведение викторины. Выполнение заданий № 2, 3, 5 на стр. 39-40 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия.

Раздел 12. Что помогает быть сильным и ловким Тема 1.

Что помогает быть сильным и ловким

Содержание материала:

Роль физической активности. Виды спортивных занятий, их роль для здоровья. Рацион питания и занятия спортом, высококалорийные продукты питания. Режим питания спортсменов, питьевой режим спортсменов.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2 на стр. 42 в рабочей тетради, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Игра «Что помогает быть сильным и ловким»

Содержание материала:

Питание и занятие спортом, меню спортсмена. Игра по этапам: маршрутные листы, логические задания, кроссворды, ребусы, спортивные конкурсы, материалы для конкурса рисунков.

Практическая работа:

Распределение обучающихся по группам. Выполнение заданий на этапах, подготовка рисунков, организация выставки. Обсуждение, ответы на вопросы, подведение итогов, рефлексия.

Раздел 13. Как помочь природеТема

1. Как помочь природе

Содержание материала:

Здоровье человека и здоровье окружающей среды. Почему нужно бережно относиться к природе. Как школьник может позаботиться о природе.

Раздельный сбор мусора, контейнеры разных цветов. Принципы сортировки мусора. Игра «Мусор, без сомнения, требует деления».

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1 на стр. 44 в рабочей тетради. Практическая отработка навыков сортировки мусора, обсуждение. Подведение итогов, рефлексия.

Раздел 14. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продуктыТема 1.

Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты

Содержание материала:

Разнообразие овощей, ягод, фруктов. Овощи, ягоды как источник витаминов и минеральных веществ. Польза овощей, ягод и фруктов. Блюда из овощей. Особенности региональной кухни. Ягоды и фрукты – основа приготовления десертных блюд. Бережное отношение к природе при сборе лесных ягод.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 1, 2, 3 на стр. 46–47 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Кулинарный мастер-класс «Всякому овощу свое время»

Содержание материала:

Овощи и фрукты, произрастающие в регионе. Сезонные овощи и фрукты. Салаты из овощей и фруктов в ежедневном меню. Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер-класса.

Практическая работа:

Проведение кулинарного мастер-класса: знакомство с ТБ при работе с продуктами и режущими предметами, подготовка места, выполнение требований гигиены, подготовка продуктов. Беседа, обсуждение, приготовление салатов, дегустация. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: подготовить фотографии, рассказы, мини-презентации о любимых салатах своей семьи.

Раздел 15. Праздник здоровья

Тема 1. Праздник здоровья

Содержание материала:

Здоровый образ жизни и рациональное питание, роль физической активности и соблюдение правил гигиены для здоровья человека. Забота об окружающей среде – дело каждого.

Практическая работа:

Работа с текстом и иллюстрациями, чтение по ролям, беседа. Выполнение заданий № 2, 3, 4 на стр. 50–51 в рабочей тетради. Подведение итогов, рефлексия. Домашнее задание: № 1 на стр. 50 (заполнить таблицу на стр. 52).

Тема 2. Веселые старты

Содержание материала:

Значение ежедневной утренней зарядки, занятиями спортом для детей и подростков. Роль прогулки и подвижных игр для повышения физической

активности. Спортивный инвентарь и задания для эстафеты, грамоты для награждения.

Практическая работа:

Распределение обучающихся по командам, выбор капитанов. Представление команд и жюри. Проведение эстафеты, подведение итогов, награждение грамотами.

Тема 3. Игра «Праздник здоровья»

Содержание материала:

Игра проводится по этапам. Задания для каждого этапа: «Кто жить умеет по часам», «Без хозяина земля круглая сирота», «Гигиена не мука, гигиена не скука, а важная наука», «Аппетит приходит во время еды», «Двигайся больше

– проживёшь дольше». Стихотворения о питании, здоровье, спорте. Оформление выставки с работами, выполненными в рамках разных проектов в течение учебного года.

Практическая работа:

Проведение игры. В начале обучающиеся распределяются по группам. Каждая группа получает свой «маршрутный лист», в котором указаны названия этапов. При прохождении каждого из этапов группа отвечает на вопросы, выполняет задания. Результаты фиксируются в «маршрутном листе». Подведение итогов, обсуждение, рефлексия.

Условия реализации модуля

Материально-технические условия реализации модуля.

Для реализации программы модуля необходим специально оборудованный в соответствии с санитарными нормами и технически оснащенный учебный кабинет, компьютер с подключением к сети Интернет, мультимедийный проектор с экраном, принтер и сканер.

Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля.

УМК:

- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь часть I Разговор о правильном питании. – М.: Просвещение, 2021. – 55 с.
- Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебно-методическое пособие для учителей начальной школы Разговор о правильном питании. – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.
- Лифлет для родителей

Наглядные материалы:

- Плакат «Как правильно есть»
- Плакат «Что полезно есть»

- Примеры творческих работ (рисунки, аппликации, фотосюжеты, мини- проекты и др.)

Интернет-ресурсы:

- Сайт программы «Разговор о правильном питании» – <https://www.prav-pit.ru/>
- Календарно-тематическое планирование (1 год обучения – 34 часа)
- Презентации и методические рекомендации на сайте программы Разговор о правильном питании, раздел Сценарии и презентации занятий – <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation>

Видеоматериалы:

- Видеоролики на сайте программы – <https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know>

Дидактические материалы:

- Тесты
- Вопросы викторины
- Оценочные материалы по темам модуля.

Оценочные материалы

Модуль 1. Разговор о здоровье и правильном питании

№	Знания, умения, навыки	Уровень обученности в начале учебного года						Уровень обученности в конце учебного года					
		Низкий		Средний		Высокий		Низкий		Средний		Высокий	
		Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%	Кол - во	%
1	Знать режим дня и питания. Объяснять значение физической активности												
2	Знать правила выбора полезных продуктов												
3	Иметь представление о завтраке, обеде, полднике, ужине как обязательных компонентах ежедневного рациона питания												
4	Знать правила выбора блюд для каждого компонента ежедневного рациона питания												
5	Иметь навыки выбора полезных перекусов												
6	Понимать значение жидкости для организма человека												

7	Уметь объяснить, в чем проявляется ответственность каждого в заботе о природе												
8	Иметь навыки приготовления простых блюд (салатов, бутербродов, канапе).												
9	Иметь навыки подготовки творческих работ: рисунок, аппликация, плакаты.												

Список литературы

1. Безруких М.М. и др. Основы возрастной физиологии. М., 2012.
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В. Здоровьесберегающая школа. Лекции 1 – 4, М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006. 48 с.
3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. – М.: Академия, 2001.
4. Макеева А.Г. О формировании основ культуры здоровья у подростков. Биология в школе; 2008, №1: 3-10.
5. Макеева А.Г. Научно-методические аспекты проблемы формирования основ культуры здоровья у детей и подростков. Вестник московского образования, 2011.
6. Никифоров Г.С. Психология здоровья.-СПБ, 2002.
7. Сонькин В.Д. Законы растущего организма. М, 2007.
8. Сонькин В.Д., Зайцева В.В. Такие разные дети. Шаги физического развития. М., 2006.
9. Тутельян В.А. и др. Руководство по детскому питанию. М, 2004.
10. Шилова Л.С. Подростки и молодежь в России - перспективная группа распространения социальных заболеваний // Здоровье и здравоохранение в условиях рыночной экономики. - М.: ИС РАН, 2000.

Анкета для родителей

(рекомендуется проводить перед началом реализации программы)

1. Сталкиваетесь ли вы с трудностями в организации питания?
 - плохо ест,
 - не завтракает,
 - поздно ужинает,
 - не ест супы,
 - не ест (не любит) каши,
 - не любит овощи,
 - отказывается от завтраков,
 - отказывается от обедов.
2. Какие блюда ребенок ест (предпочитает) больше всего?
3. Сколько раз в день ест ребенок?
4. Любит ли ребенок рыбу?
5. Любит ли ребенок молоко и молочные продукты?
6. Как часто пьет сладкие газированные напитки?

Анкета для родителей

(после изучения первой части программы)

1. Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребенка?

2. Какие разделы, по вашему мнению, были особенно полезны и важны для изучения?

3. Помогла ли вам программа решить проблемы с организацией питания детей? Какие?

4. Изменилось ли отношение вашего ребенка к режиму, гигиене и продуктам питания?

Мы благодарим вас за совместную работу и внимание к предложенной программе «Разговор о правильном питании». Надеемся, что эта программа была интересна и полезна для ваших учеников, дала им возможность не только узнать что-то новое, но и самим активно заботиться о своем здоровье, сознательно выбирая наиболее полезные продукты и соблюдая основные правила рационального питания.

