

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сергачевская средняя общеобразовательная школа №6»

Принята на педагогическом совете  
протокол № 1  
от «28» августа 2020г.

Утверждена приказом директора  
от «31» августа 2020г.  
№ 172-о



Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»

Составитель:  
Лазарева Е.Е.,  
учитель начальных классов

г. Сергач

## 1. Результаты освоения курса

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**Личностными результатами** освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

**Предметными результатами** освоения программы являются:

*В познавательной сфере:*

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

*В трудовой сфере:*

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

*В мотивационной сфере:*

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

*В эстетической сфере:*

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола;

## 2.Содержание учебного плана

*Программа включает в себя три содержательных части:*

Часть 1. «Разговор о здоровье и правильном питании»

Часть 2. «Две недели в лагере здоровья»

Часть 3. «Формула правильного питания»

Отбор содержания программы «Разговор о правильном питании» осуществлён на основе следующей ведущей идеи: идеи заботы о своём здоровье. Забота о своём здоровье – это представление о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

*Часть 1 «Разговор о здоровье и правильном питании»*

Целью данного курса является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Здесь учитываются и традиции питания, а также предполагается активное вовлечение родителей в процесс обучения.

*Часть 2 «Две недели в лагере здоровья»*

Целью данного курса является формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

В процессе обучения учащиеся:

Познакомятся:

- с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем;
- с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья;
- с правилами этикета, связанных с питанием, осознанием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Овладеют:

- навыками правильного питания как составной частью здорового питания.

*Часть 3 «Формула правильного питания»*

В данной части реализуются следующие воспитательные и образовательные задачи:

- Развиваются представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- Расширяются знания подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.
- Развиваются навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.

- Развиваются представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- Развиваются представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
- Пробуждается у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, к истории и традициям своего народа, формируются чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
- Развиваются творческие способности, кругозор подростков, их интерес к познавательной деятельности.
- Развиваются коммуникативные навыки у школьников, умение эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.
- Организуется просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей подросткового возраста.

### **Формы и методы занятий:**

**Формы занятий:** практические занятия, лекции, игры, конкурсы.

**Формы организации деятельности обучающихся на занятии:**

- коллективные (фронтальные со всем составом),
- групповые (работа в группах, бригадах, парах),
- индивидуальные.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия
<b>1 год</b>	<b>«Разговор о здоровье и правильном питании»</b>
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
2	Если хочешь быть здоров
3	Самые полезные продукты
4	«Помоги литературному герою»
5	«Помоги литературному герою»
6	Удивительные превращения пирожка
7	«Завтрак съешь сам...»
8	Кто жить умеет по часам
9	«Нужен ли режим дня»
10	Вместе весело гулять
11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной
12	«Горшочек вари! или Каши хватит на всех»
13	«Каша к завтраку нужна, каша к завтраку важна»
14	Плох обед, если хлеба нет
15	Составляем меню обеда
16	«Суп – король обеда»
17	«Накрываем праздничный стол»
18	Время есть булочки
19	Составляем меню для полдника
20	«Пейте, дети молоко, будете здоровы»
21	Пора ужинать
22	Составляем меню для ужина
23	Весёлые старты
24	На вкус и цвет товарищей нет
25	«Кулинарные обычаи»
26	«Блюдо для мамы»
27	Как утолить жажду
28	Из чего готовят соки
29	Что помогает быть сильным и ловким
30	Виды спорта
31	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты
32	Витаминные салаты
33	Каждому овощу своё время
34	Праздник здоровья
35	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»
<b>2 год</b>	<b>«Две недели в лагере здоровья»</b>
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

2	Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни
3	Приглашаем в лагерь Здоровья
4	Состав нашей пищи
5	Как питательные вещества влияют на организм
6	Пищевая тарелка
7	Зарядка - заряд бодрости
8	На зарядку становись!
9	Закаляйся, если хочешь быть здоров
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом
11	Вилки да ложки, тарелки, поварешки...
12	Как правильно хранить продукты.
13	Помощники на кухне.
14	История колоска
15	Хлебушко - калачу дедушка
16	Каша-пища наша
17	Пейте, дети, молоко, будете здоровы!
18	Что можно приготовить из молока
19	Молочные продукты – вкусно и полезно
20	Собираемся в поход
21	По грибы
22	Орехи и ягоды
23	Почему нам нужна вода
24	Берегите воду
25	Поешь рыбки - будут ноги прытки
26	Дары моря
27	Какую пищу едят в разных регионах России
28	Кулинарные праздники
29	Составляем кулинарную карту нашей страны
30	Спортивные увлечения
31	Составляем спортивную карту нашей страны
32	Что мы знаем о питании
33	Что мы знаем о здоровом образе жизни
34	Олимпиада Здоровья
35	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»
<b>3 год</b>	<b>«Формула правильного питания»</b>
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
2	От чего зависит здоровье
3	Важные правила
4	Питание и здоровье
5	Режим питания
6	Кто есть умеет по часам
7	Продукты разные нужны - блюда разные важны

8	Белки, жиры и углеводы - лаборатория на кухне
9	Лаборатория на кухне – витамины, минеральные вещества
10	Для чего нужна вода
11	Продукты и калории
12	Образ жизни и рацион питания
13	Движение и энергия
14	Идем в кафе!
15	Еда в походе и во время экскурсии
16	Важные правила
17	Как устроен магазин
18	Как выбирать товар
19	Права и обязанности покупателя
20	Помощники на кухне
21	Учимся готовить
22	Учимся готовить
23	Правила сервировки и этикета
24	Почему различаются национальные кухни
25	Кулинарное путешествие по миру
26	Кулинарные праздники
27	Как питались в каменном веке
28	Как питались в Древнем Египте и Древней Греции
29	Как питались в средние века
30	Русское меню
31	Кулинарные традиции и обычаи
32	Вкусные картины
33	Кулинарные музеи
34	Составляем формулу правильного питания
35	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»