

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени полного кавалера ордена Славы Петра Васильевича Кравцова с. Старопохвистнево муниципального района Похвистневский Самарской области

Проверено  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Давыденко Д.З.  
(подпись) (ФИО)  
«31» августа 2023г.

Утверждено  
приказом №64/4 - од  
от «31» августа 2023 г.

И.о.директора \_\_\_\_\_ Потешкина Г.В.



Г.В. Потешкина  
С=RU, О=ГБОУ СОШ  
им.П.В.Кравцова  
с.Старопохвистнево,  
CN=Г.В.Потешкина,  
E=poteschkina@mail.ru  
2023-08-31 14:50:46

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) «Разговор о правильном питании»

Класс 1-4 классы

Общее количество часов по учебному плану 135 часов

Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

Рассмотрена на заседании МО начальных классов  
Протокол №1 от «31»августа 2023г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_ Сафиуллина М.М  
(подпись) (ФИО)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ
3. ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ
4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ
5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ  
ОСВОЕНИЯ КУРСА
6. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА
7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
8. ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

## **I. Пояснительная записка**

**Цель: формирование основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.**

**Задачи данной программы:**

- Формировать и развивать представления о здоровье как ценности, осознание роли здоровья
- Формировать представления об основных правилах питания, способствующих сохранению здоровья человека
- Формировать навыки правильного питания, а также желания и готовности реализовывать эти навыки в повседневной жизни
- Формировать и развивать представления о социокультурных аспектах питания – исторических, этнических, эстетических.
- Просвещать родителей в вопросах организации правильного питания у детей.

Примерная программа курса «Разговор о правильном питании» основывается на принципах ФГОС и СанПиН:

- принцип природосообразности (понимание взаимосвязи естественных и социальных процессов, формирует ответственность за развитие самого себя);
- принцип культуросообразности и патриотичности (культура питания народностей, этикет);
- принцип коллективности и диалогичности (детско-взрослые коллективы различного типа);
- принцип проектности (замысел – реализация- рефлексия)

## **II. Общая характеристика курса**

**Программа «Разговор о правильном питании»** является модульной: «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания». Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье.

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), проектов, мини-тренингов, дискуссий. Поскольку игра является ведущей деятельностью младшего школьника, то игровые методы должны быть основой организации обучения по программе: сюжетно-ролевые, игры с правилами, театрализованные, дидактические, подвижные и т. д. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.). Для организации занятий у каждого ребенка должна быть рабочая тетрадь, в которой ребенок выполняет задания.

Одно из важнейших условий эффективной реализации проекта — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Основная задача педагога – сделать родителей союзниками. Поэтому родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

Для реализации программы используются два учебно-методических комплекта, ориентированных на разные возрастные группы учащихся: «Разговор о правильном питании» (6-8 лет), «Две недели в лагере здоровья» (9-11 лет).

Программа «Разговор о правильном питании» включает темы, направленные на формирование у учащихся основных представлений о правильном питании и предусматривают разнообразные формы: классные часы, уроки-соревнования, ролевые игры, работу с родителями

Учебно-методический комплект:

- рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании»
- методическое пособие для педагога,
- комплект плакатов «Что полезно есть», «Как правильно есть»

Программа является частью регионального проекта, связанного с организацией рационального питания школьников, охраной здоровья.

Программа каждого курса состоит из 4-х разделов:

№п/п	Раздел
1	Разнообразие питания
2	Гигиена питания и приготовление пищи
3	Рацион питания, продукты питания
4	Итоговое занятие

Данный курс может проводиться:

как интегрированные занятия на уроках окружающего мира, технологии, изобразительного искусства, физической культуры;

как классный час;

как клубная или кружковая работа;

занятия по внеурочной деятельности;

как социальная практика.

### **III. Описание курса в учебном плане**

В учебном плане школы на реализацию программы внеурочной деятельности отводится в 1-4 классах по 1 часу в неделю (135 часов за 4 года обучения).

### **IV. Описание ценностных ориентиров содержания**

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности, развивающие познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ. Это соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

## **V. Личностные, общепознавательные, метапредметные и предметные результаты учебного курса.**

В сфере **личностных универсальных учебных действий** изучение курса способствует принятию обучающимися правил здорового образа жизни, пониманию необходимости здорового образа жизни в интересах укрепления физического, психического и психологического здоровья.

Изучение курса способствует формированию **общепознавательных универсальных учебных действий**:

- овладению начальными формами исследовательской деятельности, включая умения поиска и работы с информацией, в том числе с использованием различных средств ИКТ;
- формированию действий замещения и моделирования (использования готовых моделей для объяснения и выявления свойств продуктов и создания моделей, в том числе в интерактивной среде);
- формированию логических действий сравнения, подведения под понятия, аналогии, классификации объектов живой и неживой природы на основе внешних признаков или известных характерных свойств; установления причинно-следственных связей в окружающем мире, в том числе на многообразном материале природы и культуры родного края.

В сфере **коммуникативных** универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнера), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.

В **сфере регулятивных универсальных учебных действий** выпускники овладеют всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию (в том числе во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение. Использовать в своей деятельности простейшие приборы и инструменты.

## **VI. Содержание курса**

### Разнообразие питания

Из чего состоит наша каша. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу свое время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чиполлино и его друзья».

### Гигиена питания и приготовление пищи

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Все ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки и торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Рацион питания, продукты питания

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

Примерная тематика родительских собраний:

- «Правильное питание – залог здоровья»
- «Здоровая пища для всей семьи»
- «Учите детей быть здоровыми»
- «Полноценное питание ребенка и обеспечение организма всем необходимым»
- «Формирование ЗОЖ младших школьников»
- «Режим питания школьников»
- «Основные принципы здорового питания школьников»
- «Рецепты правильного питания для детей»
- «Вредные для здоровья продукты питания»

Технологии:

- компетентностно - ориентированная;
- игровая;
- поисково-исследовательская.

Формы:

- сюжетно-ролевые игры;
- игры по правилам – конкурсы, викторины;
- мини проекты;
- классные часы здоровья;
- проведение досуговых мероприятий с родителями.

**VII. Тематическое планирование  
1 год обучения**

№	Название разделов, тем	Формы деятельности	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1.	<b>Если хочешь быть здоров</b>	Беседа. Прогулка в лес. Выставка поделок. Творческий конкурс. Беседа с родителями о важности обучения правильному питанию.	4	2	2
2.	<b>Самые полезные продукты</b>	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Импровизированная экскурсия «Мы идем в магазин». Конкурс загадок «Мои любимые полезные продукты». Сюжетно-ролевая игра «Обед после прогулки». Кукольный спектакль «Спор продуктов».	4	2	2
3.	<b>Как правильно есть</b>	Практическое занятие («Какие правила выполняю я») Игра-обсуждение «Законы питания».	2	1	1
4.	<b>Удивительные превращения пирожка</b>	Беседа «Хлеб – всему голова». Рацион питания. Практическое занятие: «Поделки из соленого теста». Творческий конкурс «Испекли мы каравай». Тест-контроль по теме №4.	5	3	2
5.	<b>Кто жить умеет по часам</b>	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина?». Составление Режимы дня, инструкции для работы с компьютером	3	1	2
6.	<b>Вместе весело гулять</b>	Подвижные игры	2	0	2
7.	<b>Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?</b>	Беседа «Из чего варят кашу». Игра: «Пословицы запутались». Конкурс рецептов каши. Игра: «Поварята». Чтение сказки Бр.Гримм «Горшочек каши». Реклама каши «Самая вкусная и полезная каши». Литературный конкурс: «Сочиним сказку о любимой Крупеничке». Конкурс рисунков.	7	4	.3
8.	<b>Плох обед, когда хлеба нет.</b>	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед. Литературный конкурс: «Венок из пословиц». Инсценировка отрывка стихотворения К.Чуковского «Муха Цокотуха». Игра: «Советы хозяйюшки». Игра: «Путешествие по улице Правильного питания». Конкурс: «Меню на обед». Конкурс рисунков о хлебе.	6	2	4

## 2 год обучения

№	Название разделов, тем	Формы деятельности	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1.	<b>Время есть булочки</b>	Беседа «О пользе хлеба и булочной продукции» Практическое занятие «Самый вкусный бутерброд» Разучивание песен А. Пахмутовой «Кто пасется на лугу?». Слушание сказки «Крошечка-хаврошечка». Игра «Кладовая народной мудрости» Конкурс поговорок, пословиц по теме.	3	1	2
2.	<b>Пора ужинать</b>	Беседа «Пора ужинать» Игра-демонстрация «Что можно есть на ужин». Игра: «Объяснялки». Конкурс рецептов запеканок. Защита проектов в творческой форме: «Рыба на нашем столе» (песни, стихи, представления).	3	1	2
3.	<b>Веселые старты</b>	Веселые старты	2	0	2
4.	<b>Где найти витамины зимой</b>	Беседа «Где найти витамины в разные времена года». Игра: «Отгадай название». Практическое задание: «Проращивание овса и репчатого лука». Конкурс сочинялок: «Вкусные истории».	3	1	2
5.	<b>На вкус и цвет товарищей нет</b>	Беседа «На вкус и цвет товарища нет». Практическая работа: «Определи вкус продукта». Конкурс-викторина: «Что за чудо пирожки?». Игра: «Приготовь блюдо».	3	1	2
6.	<b>Как утолить жажду</b>	Беседа «Ценность разнообразных напитков» Игра: «Посещение музея воды». Игра-демонстрация: «Мы не дружим с Сухомяткой». Игра: «Праздник чая».	3	1	2
7.	<b>Что помогает быть сильным и ловким</b>	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Игра: «Мой день». Игра: «Меню спортсмена». Спортивные конкурсы-соревнования.	3	1	2
8.	<b>Как помочь природе</b>	Беседа «Сохраним природу чистой» Игра «Посещение музея воды» Конкурс рисунков «Сохраним природу»	3	1	2
9.	<b>Овощи, ягоды и фрукты –</b>	Беседа «О пользе витаминных продуктов».	4	2	2

	<b>витаминные продукты</b>	Игра: «Овощи и фрукты». Импровизированная экскурсия в поликлинику. Праздник «Капустник». Праздник «Ягодник».			
10.	<b>Каждому овощу – свое время</b>	Заседание в библиотеке «Обзор детской литературы об овощах и фруктах». Игра-соревнование: «Вершки и корешки». Праздник «Каждому овощу – свое время». Загадки об овощах и фруктах.	4	2	2
11.	<b>Праздник здоровья</b>	Конкурс: «Собираем урожай». Организационно-деятельная игра «Аукцион». Развлечение «Посиделки у самовара».	3	1	2

### 3 год обучения

№	Название разделов, тем	Формы деятельности	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1.	<b>Давайте познакомимся</b>	Викторина: «Поле чудес». Конкурс поговорок, пословиц по теме.	3	1	2
2.	<b>Из чего состоит наша пища</b>	Игра: «Объяснялки». Защита проектов в творческой форме «Полезное меню школьника»	4	1	3
3.	<b>Здоровье в порядке - спасибо зарядке</b>	Игра « На зарядку становись!» Составление комплекса утренней зарядки.	4	2	2
4.	<b>Закаляйся, если хочешь быть здоров</b>	«Веселые старты» Дневник «Мой день» Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».	3	1	2
5.	<b>Как правильно убирать мусор</b>	Акция «Сохраним природу чистой» Конкурс макетов «Природа – наше богатство»	4	2	2
6.	<b>Что нужно в разное время года</b>	Беседа «Где найти витамины в разные времена года». Занятие вместе с родителями	3	1	2
7.	<b>Как правильно питаться, если занимаешься спортом.</b>	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты Игра «Город здоровья»	4	2	2
8.	<b>Где и как готовят пищу</b>	Экскурсия в школьную столовую.	3	1	2
9.	<b>Блюда из зерна</b>	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ Игра-конкурс «Хлебопеки» Конкурс-викторина: «Что за чудо пирожки?».	3	1	2
10.	<b>Как правильно накрыть стол</b>	Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы Игра «Ко мне пришли гости» Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».	3	1	3

## 4 год обучения

№	Название разделов, тем	Формы деятельности	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1.	<b>Молоко и молочные продукты</b>	Беседа «Значение молока и молочных продуктов» Игра – исследование «Это удивительное молоко» Викторина: «Знатоки молока». Практическое занятие «Вкусный и полезный завтрак»	4	2	2
2.	<b>Что можно есть в походе</b>	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Игра «Походная математика» Игра-спектакль «Там, на неведомых дорожках» Практическое занятие «Классное блюдо»	4	1	3
3.	<b>Почему нужно беречь лесные богатства</b>	Составление памятки «Правила поведения в лесу» Составление плаката «Береги природу» Викторина «Природа- наше богатство»	4	1	3
4.	<b>Почему нужно беречь воду</b>	Игра «Путешествие Капельки» Конкурс плакатов «Береги воду» КВН «Что мы знаем о воде»	4	1	3
5.	<b>Вода и другие полезные напитки</b>	Беседа «Как утолить жажду» Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	3	1	2
6.	<b>Что и как можно приготовить из рыбы</b>	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов Эстафета поваров «Рыбное меню» Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок	4	2	2
7.	<b>Дары моря</b>	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря. Викторина «В гостях у Нептуна»	3	1	2
8.	<b>Необычное путешествие</b>	Беседа «Традиционные блюда народов России» Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» Игра «Кулинарный глобус»	4	1	3
9.	<b>Олимпиада здоровья</b>	Беседа «Здоровый организм» Составление памятки «В здоровом теле- здоровый дух» Защита проектов Игры на свежем воздухе	4	1	3

### **VIII. Материально-техническое обеспечение.**

- плакаты, буклеты для родителей, сборник конкурсных материалов (конспекты занятий, конкурсов), магнитная доска, ПК с принтером, ксерокс, аудиозаписи, веб-сайт prav-pit.ru
- Безруких М.Н., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о здоровье и правильном питании: рабочая тетрадь/ - М.: Nestle, 2023.
- Безруких М.Н., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья: рабочая тетрадь - М.: Nestle, 2023.
- Безруких М.Н., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о здоровье и правильном питании/ Методическое пособие для учителя - М.: Nestle, 2023
- Безруких М.Н., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие для учителя - М.:Nestle, 2023
- комплект плакатов «Что полезно есть», «Как правильно есть».

#### **Предполагаемые результаты:**

- возросшая заинтересованность детей и взрослых проблемой сохранения и укрепления здоровья
- рост уровня культуры в области питания
- приучение детей есть каши, молочные, рыбные, мясные продукты

возросшая заинтересованность детей в основах рационального питания