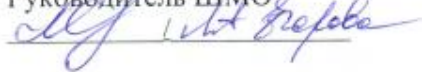


Согласовано на заседании  
Школьного методического  
объединения

Протокол № 1 от  
« 29 » августа 2022 г

Руководитель ШМО



Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета

Протокол № 1 от  
« 30 » августа 2022 г

Принято на заседании  
Совета Лицея

Протокол № 1 от  
« 30 » августа 2022 г

Председатель Совета Лицея

 /И.А. Волков

Утверждено руководителем  
образовательной организации

Приказ № 99 / ОД от  
« 30 » августа 2022 г

Директор МБОУ «ФМЛ»  
(Д.А. Кельдышев)



Составлена на основе  
Федерального  
государственного  
образовательного стандарта  
начального общего  
образования

**Рабочая программа**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Разговор о правильном питании»**  
**для учащихся 3-4 класса МБОУ «ФМЛ»**

Составители:

Злобина Любовь Владимировна

Вершинина Татьяна Петровна

## **Пояснительная записка.**

Программа «Две недели в лагере здоровья» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» реализуется в рамках программы «Разговор о правильном питании» и является ее содержательным продолжением. Он предназначен для учащихся 3-4 классов, познакомившихся с первой частью программы «Разговор о правильном питании», и состоит из рабочей тетради для школьников и методического пособия для педагога.

**Цель курса** «Две недели в лагере здоровья» - формирование основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» предназначается для реализации следующих воспитательных и образовательных **задач**:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- 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, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Содержание курса «Две недели в лагере здоровья» отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность – содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность – содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации – детям предоставляется только тот объем информации, касающийся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;
- модульность структуры – учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе;
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность – в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность – предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семье учащихся.

## **2. Общая характеристика программы**

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер. Всё, что узнают дети и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» как продолжение программы «Разговор о правильном питании» включает в себя 14 тем. Реализация программы определяется ее модульным характером, что предполагает:

- вариативность при выборе площадок для реализации;
- вариативность способов реализации.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка самостоятельную или в коллективе.

#### Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

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.

#### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса**

*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 ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе 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;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;

- 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.

*В коммуникативной:*

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

### Содержание курса

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Где и как готовить пищу. Кухонное хозяйство и предметы, используемые для приготовления пищи. Как правильно накрыть стол. Варианты сервировки стола для завтрака, обеда и ужина. Молоко и молочные продукты. Значение молока и молочных продуктов; польза молока и молочных продуктов. Блюда из зерна. Значение блюд из зерна в рационе питания человека. Какую пищу можно найти в лесу. Правила безопасного поведения при сборе. Что и как можно приготовить из рыбы. Значение рыбных блюд. Дары моря. Морские обитатели, которых употребляют в пищу. «Кулинарное путешествие» по России. Богатства родного края и приготовление блюд. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Виды витаминов, которые содержатся в продуктах. Как правильно вести себя за столом. Значение правильной осанки при воспитании культуры поведения за столом.

### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№	Название темы	Цель	Задачи	Характеристика учебной деятельности учащихся	Форма проведения
1	Давайте познакомимся	- <i>обобщение</i> знаний об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы; - <i>формирование</i> представления о темах «Двух недель в лагере здоровья»	обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека	ориентироваться в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя; -перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса; -преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно <i>пересказывать</i> небольшие	Рассказ по картинкам. Викторина

2	Из чего состоит наша пища	<i>-формирование</i> представления о необходимости разнообразного питания как обязательного условия здоровья	формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека	тексты, называть их тему - <i>высказывать</i> своё предположение (версию) на основе работы с проектом и с иллюстрацией учебника; <i>-работать</i> по предложенному учителем плану; - <i>отличать</i> верно выполненное задание от неверного; - <i>давать</i> эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками	Мини-проект
3	Что нужно есть в разное время года	<i>-формирование</i> представления об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменения в рационе питания	формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года расширять представление о значимости разнообразного питания расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны	<i>определять</i> и <i>формулировать</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя; - <i>проговаривать</i> последовательность действий на уроке;	Совместная работа с родителями
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	- <i>формирование</i> представления о зависимости рациона питания от физической активности	развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека развивать представление о важности занятий спортом для здоровья		Сюжетно-ролевые игры
5	Где и как готовят пищу	<i>-формирование</i> представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; <i>-формировать</i> навыки осторожного поведения на кухне.	формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне		Сюжетно-ролевые игры. Совместная работа с родителями
6	Как правильно накрыть стол	<i>-формирование</i> представлений детей о предметах	Развивать представление о правилах сервировки	- делать предварительный отбор источников информации:	Сюжетно-ролевые игры. Совместная

		сервировки стола	стола развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)	<i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).	работа родителями
7	Молоко и молочные продукты	<i>-формирование</i> представлений о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона.	развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе		Мини-проект
8	Блюда из зерна	<i>- формирование</i> представление детей многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион.	развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона расширять представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд		Мини-проект. Совместная работа с родителями
9	Какую пищу можно найти в лесу	<i>-формирование</i> знаний о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания	формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области		Сюжетно-ролевые игры. Викторины.
10	Что и как можно приготовить	<i>- формирование</i> представлений детей об	развивать представление о пользе и значении	-преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно	Конкурсы, викторина

	из рыбы	ассортименте рыбных блюд;	рыбных блюд расширять представление об ассортименте блюд из рыбы формировать представление о природных ресурсах своего края	<i>пересказывать</i> небольшие тексты, называть их тему; - ориентироваться в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя; -перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса;	
11	Дары моря	- <i>формирование</i> представлений о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма	формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион		Мини-проекты
12	«Кулинарное путешествие» по России	- <i>формирование</i> представлений о кулинарных традициях своего народа	формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны		Мини-проекты
13	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	- <i>формирование</i> представлений о блюдах, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов развивать интерес к приготовлению пищи	- делать предварительный отбор источников информации: <i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). - добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный	Мини-проекты
14	Как правильно вести себя за столом	<i>формирование</i> представлений о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры	развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом формировать представление о праздничной сервировке стола	опыт и информацию, полученную на уроке; -перерабатывать полученную информацию: <i>сравнивать</i> и <i>группировать</i> предметы и их образы; -преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно	Ролевая игра

	человека.		<i>пересказывать</i> небольшие тексты, называть их тему;	
--	-----------	--	--	--

## Материально-техническое обеспечение

### 1. Печатные пособия.

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 с.
2. Образовательной программа, разработанная специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-80 с.
3. Рабочая тетрадь. Разговор о правильном питании/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 72 с.

### 2. Интернет-ресурсы.

[www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

### 3. Материально-технические средства.

Компьютерная техника, телевизор, DVD-проигрыватель, аудиторная доска с магнитной поверхностью.

### Список литературы

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
2. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
3. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13, 15, 1- 15 июля/ 2005. с. 5 - 47
4. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
5. Калерин И. В. Поваренок. М., Прогресс, 2001. 200 с.
6. Кондова Сашка Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М., 1990. 185 с.
7. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
8. Ладого К.С., Отт В.Д., Фатеева Е.М. и др. Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
9. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005
10. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001. 220 с.
11. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
12. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
13. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.
14. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.-400с.