

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 7»

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

Уровень образования (классы):

начальное общее образование, 1 – 4 классы

основное общее образование, 5 -9 классы

**Составитель:** Чернова Н.В., учитель технологии

г. Богородск

## **1. Пояснительная записка**

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания. В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

**Цель:** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

### **Задачи:**

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных 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;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

## **2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты**

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- умение оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

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

#### **Метапредметные результаты**

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

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

- умение 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;

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

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

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

#### **Предметными результатами**

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

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

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

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

- умение 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;

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

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

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

#### ***Формы организации:***

- чтение и обсуждение;

- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;

- встречи с интересными людьми; практические занятия;

- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

## **Первый год обучения**

### **Раздел 1. Вводное занятие. Разнообразие питания (2 часа)**

Тема 1. Знакомство с программой. Беседа (1 час)

Тема 2. Питание в семье. Оформление плаката любимые продукты и блюда (1 час)

### **Раздел 2. Самые полезные продукты (6 часов)**

Тема 3-4. Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку».

Учимся выбирать самые полезные продукты (2 часа)

Тема 5. Экскурсия в магазин (1 час)

Тема 6-7. Оформление дневника. Практическая работа (2 часа)

Тема 8. Проведение тестирования «Самые полезные продукты» (1 час)

### **Раздел 3. Правила питания (5 часов)**

Тема 9. Формирование у школьников основных принципов гигиены питания (1 час)

Тема 10. Работа с дневником правильного питания (1 час)

Тема 11. Практическое занятие «Законы питания» (1 час)

Тема 12. Оформление плаката правильного питания (1 час)

Тема 13. Удивительное превращение пирожка (1 час)

### **Раздел 4. Режим питания (4 часа)**

Тема 14-15. Беседа о важности регулярного питания. Соблюдение режима питания (2 часа)

Тема 16. Практическая работа «Удивительное превращение пирожка» (1 час)

Тема 17. Тестирование по теме «Режим питания» (1 час)

### **Раздел 5. Завтрак (4 часа)**

Тема 18-19. Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака (2 часа)

Тема 20. Составление меню для завтрака (1 час)

Тема 21. Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» (1 час)

### **Раздел 6. Роль хлеба в питании детей (4 часа)**

Тема 22-23. Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед (2 часа)

Тема 24. Экскурсия в булочную (1 час)

Тема 25. Составление меню обеда (1 час)

### **Раздел 7. Проектная деятельность (7 часов)**

Тема 26. Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта (1 час)

- Тема 27. Практическая работа «Советы Хозяйюшки» (1 час)  
Тема 28-29. Секреты обеда. Брейн-ринг (2 часа)  
Тема 30. Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова» (1 час)  
Тема 31. Проведения «Праздника хлеба» (1 час)  
Тема 32. Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет» (1 час)  
**Раздел 8. Подведение итогов работы (2 часа)**  
Тема 33-34. Творческий отчет вместе с родителями.

## Второй год обучения

### **Раздел 1. Вводное занятие (1 час)**

Тема 1. Повторение правил питания (1 час)

### **Раздел 2. Путешествие по улице «правильного питания» (2 часа)**

Тема 2-3. Знакомство с вариантами полдника. Время есть булочки (2 часа)

### **Раздел 3. Молоко и молочные продукты (4 часа)**

Тема 4. Значение молока и молочных продуктов (1 час)

Тема 5-6. Оформление плаката молоко и молочные продукты (2 часа)

Тема 7. Конкурс, викторина знатоки молока (1 час)

### **Раздел 4. Продукты для ужина (4 часа)**

Тема 8-9. Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания (2 часа)

Тема 10. Практическая работа как приготовить бутерброды (1 час)

Тема 11. Составление меню для ужина (1 час)

### **Раздел 5. Витамины (4 часа)**

Тема 12. Беседа «Где найти витамины в разные времена года» (1 час)

Тема 13-14. Значение витаминов в жизни человека. Практическая работа (2 часа)

Тема 15. Морепродукты (1 час)

### **Раздел 6. Вкусовые качества продуктов (2 часа)**

Тема 16. Беседа «На вкус и цвет товарища нет» (1 час)

Тема 17. Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» (1 час)

### **Раздел 7. Значение жидкости в организме (4 часа)**

Тема 18-19. Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков (2 часа)

Тема 20. Игра «Посещение музея воды» (1 час)

Тема 21. Праздник чая (1 час)

### **Раздел 8. Разнообразное питание (4 часа)**

Тема 22-23. Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты (2 часа)

Тема 24. Практическая работа «Меню спортсмена» (1 час)

Тема 25. Практическая работа «Мой день» (1 час)

### **Раздел 9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты (4 часа)**

Тема 26. Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека (1 час)

Тема 27. Практическая работа «Изготовление витаминного салата» (1 час)

Тема 28. КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» (1 час)

Тема 29. Оформление плаката «Витаминная страна» (1 час)

### **Раздел 10. Проведение праздника «Витаминная страна» (1 час)**

Тема 30. Инсценирование сказки вершки и корешки (1 час)

### **Раздел 11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт» (2 часа)**

Тема 31. Конкурс «Овощной ресторан» (1 час)

Тема 32. Изготовление книжки «Витаминная азбука» (1 час)

### **Раздел 12. Подведение итогов (2 часа)**

Тема 33-34. Творческий отчет «Реклама овощей»

## **Третий год обучения**

### **Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)**

Тема 1. Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания (1 час)

Тема 2. Практическая работа (1 час)

### **Раздел 2. Состав продуктов (2 часа)**

Тема 3. Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ (1 час)

Тема 4. Практическая работа «меню сказочных героев» (1 час)

### **Раздел 3. Питание в разное время года (6 часов)**

Тема 5-6. Беседа «Что нужно есть в разное время года». Блюда национальной кухни (2 часа)

Тема 7. Оформление дневника здоровья (1 час)

Тема 8. Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи (1 час)

Тема 9. Игра «В гостях у тетушки Припасихи» (1 час)

Тема 10. Конкурс кулинаров (1 час)

### **Раздел 4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом (4 часа)**

Тема 11. Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания (1 час)

Тема 12. Составление меню для спортсменов (1 час)

Тема 13. Оформление дневника «Мой день» (1 час)

Тема 14. Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья» (1 час)

### **Раздел 5. Приготовление пищи (3 часа)**

Тема 15. Беседа «Где и как готовят пищу». Устройство кухни Правила гигиены (1 час)

Тема 16. Экскурсия в столовую (1 час)

Тема 17. Конкурс «Сказка, сказка, сказка» (1 час)

### **Раздел 6. В ожидании гостей (2 часа)**

Тема 18. Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы (1 час)

Тема 19. Игра накрываем стол (1 час)

### **Раздел 7. Молоко и молочные продукты (4 часа)**

Тема 20. Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов (1 час)

Тема 21. Экскурсия на молокозавод (1 час)

Тема 22. Игра-исследование «Это удивительное молоко» (1 час)

Тема 23. Молочное меню (1 час)

### **Раздел 8. Блюда из зерна (6 часов)**

Тема 24-25. Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна (2 часа)

Тема 26. Путь от зерна к батону (1 час)

Тема 27. Конкурс «Венок из пословиц» (1 час)

Тема 28. Игра – конкурс «Хлебопеки» (1 час)

Тема 29. Выпуск стенгазеты (1 час)

### **Раздел 9. Проект «Хлеб всему голова» (4 часа)**

Тема 30. Праздник «Хлеб всему голова» (1 час)

Тема 31. Экскурсия на хлебкомбинат (1 час)

Тема 32-33. Оформление проекта «Хлеб- всему голова» (2 часа)

### **Раздел 10. Подведение итогов работы (1 час)**

Тема 34. Творческий отчет

## **Четвертый год обучения**

### **Раздел 1. Вводное занятие (1 час)**

Тема 1. Повторение правил питания (1 час)

### **Раздел 2. Растительные продукты леса (4 часа)**

Тема 2-3. Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу». Правила поведения в лесу (2 часа)

Тема 4. Правила сбора грибов и ягод (1 час)

Тема 5. Лекарственные растения (1 час)

### **Раздел 3. Рыбные продукты (6 часов)**

Тема 6-7. Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов (2 часа)

Тема 8. Игра – приготовить из рыбы (1 час)

Тема 9. Конкурс рисунков «В подводном царстве» (1 час)

Тема 10. Эстафета поваров (1 час)

Тема 11. Конкурс половиц поговорок (1 час)

### **Раздел 4. Дары моря (5 часов)**

Тема 12. Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря (1 час)

Тема 13. Экскурсия в магазин морепродуктов (1 час)

Тема 14. Оформление плаката «Обитатели моря» (1 час)

Тема 15. Викторина «В гостях у Нептуна» (1 час)

Тема 16. Меню из морепродуктов (1 час)

### **Раздел 5. Кулинарное путешествие по России (6 часов)**

Тема 17-18. Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа (2 часа)

Тема 19. Практическая работа по составлению меню (1 час)

Тема 20. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» (1 час)

Тема 21. Игра – проект «Кулинарный глобус» (1 час)

Тема 22. Праздник «Мы за чаем не скучаем» (1 час)

### **Раздел 6. Рацион питания (4 часа)**

Тема 23. Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» (1 час)

Тема 24. Составление недельного меню (1 час)

Тема 25. Конкурс кулинарных рецептов (1 час)

Тема 26. Конкурс «На необитаемом острове» (1 час)

### **Раздел 7. Правила поведения за столом (4 часа)**

Тема 27-28. Беседа «Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве» (2 часа)

Тема 29. Практическая работа (1 час)

Тема 30. Изготовление книжки «Правила поведения за столом» (1 час)

### **Раздел 8. Накрываем стол для родителей (1 час)**

Тема 31. Накрываем праздничный стол (1 час)

### **Раздел 9. Проектная деятельность (2 часа)**

Тема 32-33. Определение тем и целей проектов, форм их организации. Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом (2 часа)

### **Раздел 10. Подведение итогов работы (1 час)**

Тема 34. Подведение итогов

## **4. Тематическое планирование**

### **Первый год обучения**

№	Название разделов	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Разнообразие питания	2	1	1
2.	Самые полезные продукты	6	2	4
3.	Правила питания	5	2	3
4.	Режим питания	4	2	2
5.	Завтрак	4	2	2
6.	Роль хлеба в питании детей	4	2	2
7.	Проектная деятельность	7	2	5
8.	Подведение итогов работы	2	-	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>13</b>	<b>21</b>



### Второй год обучения

№	Название разделов	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Путешествие по улице «правильного питания»	2	1	1
3.	Молоко и молочные продукты	4	1	3
4.	Продукты для ужина	4	2	2
5.	Витамины	4	2	2
6.	Вкусовые качества продуктов	2	1	1
7.	Значение жидкости в организме	4	2	2
8.	Разнообразное питание	4	2	2
9.	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты	4	1	3
10.	Проведение праздника «Витаминная страна»	1	-	1
11.	Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт»	2	-	2
12.	Подведение итогов	2	1	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>	<b>14</b>	<b>20</b>

### Третий год обучения

№	Название разделов	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Состав продуктов	2	1	1
3.	Питание в разное время года	6	2	4
4.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	4	2	2
5.	Приготовление пицци	3	1	2
6.	В ожидании гостей	2	1	1
7.	Молоко и молочные продукты	4	2	2
8.	Блюда из зерна	6	3	3
9.	Проект «Хлеб всему голова»	4	-	4
10.	Творческий отчет	1	-	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>	<b>13</b>	<b>21</b>

### Четвертый год обучения

№	Название разделов	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Растительные продукты леса	4	4	-

3.	Рыбные продукты	6	2	4
4.	Дары моря	5	2	3
5.	Кулинарное путешествие по России	6	2	4
6.	Рацион питания	4	2	2
7.	Правила поведения за столом	4	2	2
8.	Накрываем стол для родителей	1	-	1
9.	Проектная деятельность	2	2	-
10.	Подведение итогов работы	1	1	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>16</b>