

Рассмотрено на  
заседании МО  
учителей начальных  
классов  
руководитель МО  
Г.Н.Крылова  
Протокол № 01  
от «26» августа 2024г.

Утверждаю  
директор  
МКОУ ЛСОШ №1  
М.М.Костина  
Приказ № 76  
от «26» августа 2024г.

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «26» августа 2024г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Ленинская средняя общеобразовательная школа № 1  
Ленинского муниципального района Волгоградской области

**Адаптированная рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»  
В 3 «Г» классе  
на 2024-2025 учебный год**

Составитель: Крылова Галина Николаевна,  
учитель начальных классов  
МКОУ «ЛСОШ № 1»

Ленинск 2024

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева "Разговор о правильном питании" - М.: ОЛМА Медия Групп, 2013г.

Для реализации программы используется учебно-методический комплект:

М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г., Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании: Рабочая тетрадь/ М: Nestle.2022

М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании/ Методическое пособие. – М: Nestle. 2022

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности обучающихся в 3 классе, направлена на оздоровление обучающихся и приобщение их к правильному образу жизни, обеспечивает социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Конвенции о правах ребенка сказано, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. Здоровье детей – это здоровье нашей нации. Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента - культуры питания.

#### **Задачи:**

развивающие:

популяризация знаний о здоровом и правильном питании ;

формирование теоретических знаний в процессе изучения программы и совместной деятельности семьи и школы об основах рационального правильного питания;

развитие познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;

воспитательные:

осознание здоровья как главной человеческой ценности и важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;

выработка потребностей в соблюдении санитарно-гигиенических норм;

воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни через коллективную, групповую работу

образовательные:

ознакомить обучающихся с правилами ведения здорового образа жизни и заботы о своем здоровье ;

сформировать систему знаний, умений, навыков по основам правильного питания.

### **Общая характеристика курса**

Программа курса «Разговор о правильном питании» относится к духовно-нравственному направлению и в соответствии с годовым календарным графиком, расписанием учебных занятий, постановлением Правительства РФ о переносе выходных дней программа будет реализована за 34 часа (1 час в неделю)

Деятельностный подход – основной способ получения знаний.

Программа построена на основе следующих принципов:

доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);

наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);

научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);

демократичности (взаимодействие педагога и воспитанника в социуме);

актуализации знаний и умений (ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);

деятельностной основы внеурочной деятельности (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Программа предусматривает использование следующих форм проведения занятий:

рассматривание рисунков, фотографий;

свободное и тематическое рисование;

моделирование и анализ ситуаций;

игры конкурсы, викторины;

беседа;

иллюстрирование;

инсценирование интересных стихов и сказок о продуктах;

работа в малых группах;

наглядная демонстрация с помощью презентаций;

### **Основные принципы программы**

возрастная адекватность - используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;

научная обоснованность - содержание УМК базируется на данных исследований в области возрастной физиологии, гигиены питания. педагогики;

практическая целесообразность - содержание УМК отражает наиболее актуальные проблемы , связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни;

необходимость и достаточность предоставляемой информации - учащимся предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться;

модульность структуры - УМК может быть реализован на базе традиционных образовательных областей, в факультативной работе, во внеклассной работе;

вовлеченность родителей в реализацию программы

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные:**

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

### **Предметные:**

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать

несоответствия;

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

— 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;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

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

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

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

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

## **Содержание программы внеурочной деятельности Тема 1.**

### **Если хочешь быть здоровым (1 час)**

Знакомство с героями программы. Изготовление поделок из природного материала.

### **Тема 2. Самые полезные продукты (3 часа)**

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день.

### **Тема 3. Как правильно есть. (4 часа)**

Гигиена питания. Режим питания.

**Тема 4. Удивительное превращение пирожка (2 часа)**

Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьников.

**Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2 часа)**

Ежедневное меню. О кашах.

**Тема 6. Плох обед, если хлеба нет (2 часа)**

О хлебе и его качествах.

**Тема 7. Время есть булочки (2 часа)**

О пользе молока и молочных продуктов.

**Тема 8. Пора ужинать (2 часа)**

Продукты, которые нужно или не нужно есть на ужин.

**Тема 9. Где найти витамины весной (2 часа)**

Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека

**Тема 10. Как утолить жажду (2 часа)**

Вода — важнейшая составная часть человеческого организма.

Значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

**Тема 11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2 часа)**

Высококалорийные продукты питания. О связи рациона питания и образа жизни человека.

**Тема 12. На вкус и цвет товарищей нет (2 часа)**

О разнообразии вкусовых свойств различных продуктов питания. Распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.

**Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (3 часа)**

Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ.

Разнообразие фруктов, ягод.

**Тема 14. Каждому овощу своё время (3 часа)**

Разнообразие овощей. Полезные свойства овощей.

**Тема 15. Каждому овощу своё время (2 часа)**

Законы здорового питания. Полезные блюда для праздничного стола.

**Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол -во часов</b>	<b>Дата по пл.</b>	<b>Дата факт.</b>
	<b>Если хочешь быть здоровым (1 ч.)</b>			

1.	Знакомство с героями.	1ч		
	<b>Самые полезные продукты (3 ч.)</b>			
2.	Беседа о полезных и вредных продуктах. «Карлсон в магазине»	1ч		
3.	«О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное»	1ч		
4.	Тест «Самые полезные продукты»	1ч		
	<b>Как правильно есть (4 ч.)</b>			
5.	«Рациональное питание»	1ч		
6.	«На бабушкином дворе»	1ч		
7.	«Гигиена питания»	1ч		
8.	«Законы питания». К.И.Чуковский «Барабек»	1ч		
	<b>Удивительные превращения пирожка (2ч.)</b>			
9.	Соблюдение режима питания	1ч		
10	Типовой режим питания школьников.	1ч		
	<b>Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2 ч.)</b>			
11.	Завтрак. «Вот это каша – пицца наша»	1ч		
12.	Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша». Изготовление плакатов.	1ч		
	<b>Плох обед, если хлеба нет (2 ч.)</b>			
13.	Обед. «Соберём венки» Пословицы о хлебе.	1ч		
14.	О хлебе. «Секреты обеда»	1ч		
	<b>Время есть булочки (2ч.)</b>			
15.	Полдник. «Молочные реки»	1ч		
16.	«Это удивительное молоко». «Знатоки молока»	1ч		
	<b>Пора ужинать (2 ч.)</b>			
17	Ужин. «Сколько ужинов бывает»	<b>1ч</b>		
18.	«Что можно есть на ужин». «Как приготовить бутерброды»	1ч		

	<b>. Где найти витамины весной (2 ч.)</b>			
19.	Витамины. Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	1ч		
20.	«Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму.	1ч		
	<b>Как утолить жажду (2 ч.)</b>			
21	Вода и её значение в жизни человека.	1ч		
22.	«Из чего готовят соки»	1ч		
	<b>Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2 ч.)</b>			
23.	Высококалорийные продукты для организма	1ч		
24.	«Меню спортсмена»	1ч		
	<b>На вкус и цвет товарищей нет (2 ч.)</b>			
25.	Разнообразное питание	1ч		
26.	Определение вкуса продуктов	1ч		
	<b>Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (3 ч.)</b>			
27.	Ягоды, фрукты. Их значение для организма	1ч		
28.	Витамины на столе	1ч		
29.	КВН «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты»	1ч		
	<b>Каждому овощу своё время (5 ч.)</b>			
30.	Польза овощей. Русская сказка «Вершки и корешки»	1ч		
31.	Собираем урожай. Игра-соревнование «Вершки и корешки»	1ч		
32.	Собираем урожай. Игра «Какие овощи выросли в огороде»	1ч		
33.	«Праздник урожая». «Конкурс салатов, каш или бутербродов».	1ч		
34.	Итоговое занятие: изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо»	1ч		