



Министерство культуры Республики Тыва
Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение РТ
«Республиканская школа-интернат искусств имени Р.Д.Кенденбиля»

Рассмотрено
На заседании МО классных
руководителей
Протокол № 1
От « 31 » августа 2023г.
Рук.МО Исгар

Согласовано
Зам.директора по УВР
Общеобразовательного цикла
От « 1 » сентября 2023г.
Ондар Ш.И. (Ондар Ш.И.)



Рабочая программа
По внеурочной деятельности
«Разговоры о правильном питании»
3-4 классы

Учитель: Иргит Аляска Маадыр-ооловна,
первая категория

Кызыл-2023г.

Содержание

1	Пояснительная записка	Стр. 2
2	Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности	Стр. 6
3	Содержание курса внеурочной деятельности	Стр. 7
4	Календарно-тематическое планирование	Стр. 9
5	Информационно-методическое обеспечение	Стр. 14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» для 3 и 4 классов создана на основе Федерального образовательного государственного стандарта, авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких и в соответствии с:

- Конституции Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);

- Конвенции о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990);

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС начального общего образования);

- Приказа Министерства просвещения России от 20 мая 2020 года № 254 "Об утверждении Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (в редакции от 13.03.2021 г.);

- Перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (Зарегистрирован 20.04.2021 № 63180);

- писем Минобрнауки России от 12.05.2011 [N 03-296](#) "Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования", от 14.12.15 г. № 09-3564 «Методические рекомендации «О внеурочной

деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» и от 18.08.2017 N 09-1672 "О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности";

- Санитарных правил и норм (СанПин 2.4.3648-20) «санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 " (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);

- Санитарных правил и норм (СанПин 3.1/2.4.3598-20) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 (Зарегистрирован 29.03.2021 № 62900) (с изменениями, внесенными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10);

- Санитарных правил и норм (СанПиН 1.2.3685-21) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (стр 369-402);

- Письма Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.04.2016 №08-709 «О списках рекомендуемых произведений».

Региональных:

- Конституции Республики Тыва (принята 06.05.2001 г.);

- Закона Республики Тыва от 21 июня 2014г. №2562 ВХ-I «Об образовании в Республике Тыва»;

- Постановления Правительства Республики Тыва от 12 февраля 2019 года N 73 «Об утверждении Концепции духовно-нравственного развития и воспитания детей и молодежи Республики Тыва до 2025 года»;

- Приказа Министерства образования и науки Республики Тыва от 31.08.2022 г. № 8396 «О формировании календарного учебного графика образовательных организаций Республики Тыва, реализующих основные общеобразовательные программы в 2022-2023 учебном году».

-Письма Министерства образования и науки Республики Тыва «Об утверждении методических рекомендаций по формированию учебных планов образовательных организаций РТ на 2023-2024 учебный год»;

- Устава Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения РТ «Республиканская школа-интернат искусств им. Р.Д. Кенденбиля»;

- Локальных нормативных актов, регулирующих образовательную деятельность.

Актуальность реализации программы «Разговор о правильном питании»

Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным.

Зачем нужна пища, знает каждый, о «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни,

каким бы он трудом не занимался. Еда – топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь правильно его использовать должен любой, особенно молодой человек. От того, как человек питается, зависят его здоровье, настроение, трудоспособность.

«Уметь питаться» ничего общего не имеет с утолением голода. Умение питаться предполагает разумное, умеренное и своевременное питание, то есть культуру питания. И этой очень непростой науке – культуре питания – необходимо учиться, учиться смолоду, пока человек ещё не приобрёл болезней от неумеренного питания. Питание в школе выполняет оздоровительную роль и приучает детей к строгому режиму, закрепляя гигиенические навыки рационального приёма пищи. У некоторых родителей сформировалось негативное отношение к школьному питанию, поэтому они дают детям с собой бутерброды. Однако еда всухомятку, даже и высококачественная, менее полезна, чем горячая пища. Школьникам необходимо прививать навыки культурной еды, правильного поведения за столом.

Умение есть аккуратно и красиво – одно из качеств культурного человека. Это важно как с эстетических позиций, так и с гигиенических, поскольку еда, принятая «с чувством, с толком, расстановкой», усваивается лучше. Ребёнок за едой не должен спешить, отвлекаться, ему следует внушить важность тщательного пережёвывания пищи: чем больше она измельчена, тем лучше переваривается и усваивается. Навыки культурного приёма пищи вырабатываются быстрее, если дети видят за столом те же действия, которым их учат. Пример аккуратной еды, правильного поведения за столом родителей – весьма эффективное средство обучения школьников.

В последнее время в обществе остро встает проблема снижения уровня показателей здоровья детей

и подростков. Реализация программы «Разговор о правильном питании» способствует воспитанию у учащихся культуры здорового питания.

Цель программы - формирование у обучающихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,
- воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы;

Форма организации занятий: **кружок.**

Формы организации деятельности:

- индивидуальные (составление пословиц, загадки, подготовка и представление сообщений, выполнение теста, рисунков, фотографий);
- фронтальные (анкетирование, объяснение, игры, просмотр презентации, физминутки, составлении таблиц, экскурсии и др.).
- коллективные (работа в парах и группах – участие в практических занятиях, инсценирование, работа со справочной литературой и т.д.

ОПИСАНИЕ МЕСТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности.

3 класс – 34 занятия по 40 минут (1 раз в неделю)

4 класс – 34 занятия по 40 мин (1 раз в неделю)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентирование в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- 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 результаты

Обучающийся научится:

- 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;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- 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.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- 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;

Обучающийся получит возможность для формирования:

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки личностных ориентиров 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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА

Программа каждого класса состоит из 4-х разделов:

№ п/п	Раздел	3 класс	4 класс
1	Разнообразие питания	12	12
2	Гигиена питания и приготовление пищи	6	6
3	Этикет	6	8
4	Рацион питания	10	8
	Итого	34	34

Разнообразие питания (24 ч)

Из чего состоит наша пища. 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 своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (12 ч)

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

Этикет (14 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (18 ч)

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.

**Календарно-тематическое планирование кружка
«Разговор о правильном питании», 3 класс**

№ п/п	Тема	Форма организации занятий	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие			
2	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. Цветик-семицветик.	Беседа, просмотр презентации		
3	От каких факторов зависит здоровье?	просмотр презентации		
4	Черты характера и здоровье	беседа		
5	Привычки и здоровье	просмотр презентации		
6	Мой ЗОЖ	просмотр презентации		
7	Мой ЗОЖ	Проект «Мой режим дня»		
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания».	просмотр презентации		
9	Рациональное, сбалансированное питание.	просмотр презентации		
10	«Белковый круг»	просмотр презентации		
11	«Жировой круг»	просмотр презентации		
12	Мой рацион питания «Минеральный круг»	просмотр презентации		
13	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников.	проект		
14	Режим питания. «Пищевая тарелка»	Проект «Моя пищевая тарелка»		
15	Витамины и минеральные вещества	просмотр презентации		
16	Витамины и минеральные вещества	выполнение теста, рисунков		

17	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	просмотр презентации		
18	Энергия пищи. Источники «строительного материала».	просмотр презентации		
19	Энергия пищи. Источники «строительного материала».	выполнение теста, рисунков, фотографий		
20	Игра «Что? Где? Когда?»	Игра		
21	Роль пищевых волокон на организм человека	просмотр презентации		
22	Роль пищевых волокон на организм человека	выполнение теста, рисунков, фотографий		
23	Где и как мы едим	просмотр презентации		
24	Где и как мы едим	выполнение теста, рисунков, фотографий		
25	«Фастфуды»	беседа, просмотр презентации		
26	Где и как мы едим. Правила гигиены	просмотр презентации		
27	Где и как мы едим. Правила гигиены	выполнение теста, рисунков		
28	Меню для похода.	просмотр презентации		
29	Меню для похода.			
30	Ты - покупатель	беседа, просмотр презентации		
31	Срок хранения продуктов			
32	Пищевые отравления, их предупреждение	беседа, просмотр презентации		
33	Ты – покупатель. Права потребителя.	беседа, просмотр презентации		
34	Ты – покупатель. Правила вежливости	выполнение теста, рисунков, фотографий		

Всего – 34 часа, 13 – теория, 21 - практика

**Календарно – тематическое планирование кружка
«Разговор о правильном питании», 4 класс**

№ п/п	Тема	Форма организации занятий	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие. Ты готовишь себе и друзьям.	беседа, просмотр презентации		
2	Бытовые приборы для кухни.	беседа, просмотр презентации		
3	У печи галок не считают.	беседа, просмотр презентации		
4	У печи галок не считают.	выполнение теста, рисунков, фотографий		
5	Помогаем взрослым на кухне.	беседа, просмотр презентации		
6	Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками.	Проект «Любимое блюдо»		
7	Салаты.	проект		
8	Ты готовишь себе и друзьям.	беседа, просмотр презентации		
9	Блюдо своими руками.			
10	Кухни разных народов.	беседа, просмотр презентации		
11	Традиционные блюда Болгарии и Исландии.	беседа, просмотр презентации		
12	Традиционные блюда Японии и Норвегии	беседа, просмотр презентации		
13	Традиционные блюда Крайнего Севера	беседа, просмотр презентации		
14	Традиционные блюда России	беседа, просмотр презентации		
15	Традиционные блюда Кавказа	беседа, просмотр презентации		
16	Традиционные блюда Кубани	беседа, просмотр презентации		
17	«Календарь кулинарных праздников»	беседа, просмотр презентации		

18	Кухни разных народов, праздники.	беседа, презентация	просмотр		
19	Кулинарная история. Как питались наши предки?	беседа, презентация	просмотр		
20	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьников.	беседа, презентация	просмотр		
21	Кулинарные традиции Древнего Египта	беседа, презентация	просмотр		
22	Кулинарные традиции Древней Греции	беседа, презентация	просмотр		
23	Кулинарные традиции Древнего Рима	беседа, презентация	просмотр		
24	Правила гостеприимства средневековья	беседа, презентация	просмотр		
25	Как питались на Руси	беседа, презентация	просмотр		
26	Традиционные напитки на Руси	беседа, презентация	просмотр		
27	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов.	беседа, презентация	просмотр		
28	«Мелодии, посвящённые каше».	беседа, презентация	просмотр		
29	«Продукты танцуют».	беседа, презентация	просмотр		
30	Составляем формулу правильного питания. «Формула правильного питания»	проект			
31	Составляем формулу правильного питания. «Формула правильного питания»	Защита проектов			
32	Сахар, его польза и вред.	беседа, презентация	просмотр		

33	Путешествие по «Аппетитной стране»	беседа, просмотр презентации		
34	Путешествие по «Аппетитной стране». Подведение итогов.	Представление сообщений		

Всего – 34 часа, 13 – теория, 21 - практика

Информационно-методическое обеспечение

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с