

муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 41» г. Оренбурга

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МС
МОАУ «СОШ № 41» г.
Оренбурга
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

«ПРИНЯТО»
на Педагогическом совете
МОАУ «СОШ № 41» г.
Оренбурга
Протокол № 1
«30» августа 2023 г

«УТВЕРЖДЕН»
директором
МОАУ «СОШ № 41»
Приказ № 01/30-240
от 30.08.2023
_____ Г.И. Кургаева
« 30 » _____ августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«17 уроков здорового питания»
1-4 класс



Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «17 уроков здорового питания» (далее – Программа) разработана на основе рекомендаций сотрудников Института возрастной физиологии РАО М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой, которые в свою очередь подготовлены на основе материалов, выполненных по заказу Минобрнауки России в рамках реализации мероприятия «Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта «Образование» в 2011 г. (руководитель проекта – Синягина Н.Ю, директор ФГБНУ «Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодежи»).

Данная программа направлена на формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания населения уделяется большое внимание. Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Структура питания населения России, в том числе и детей, особенно детей школьного возраста, характеризуется недостаточным потреблением наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом выявляется выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебопродуктов, а также картофеля.

Как следствие сложившейся структуры питания населения России, на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса: дефицит животных белков, достигающий 10 – 15% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами; дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного

поступления животных жиров, соли и сахара; выраженный дефицит большинства витаминов, выявляющийся повсеместно у более половины населения.

Очень серьезной является проблема недостаточности в питании населения ряда минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк; весьма значителен в нашем рационе и дефицит пищевых волокон. Все это приводит к резкому снижению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды за счет нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и, как следствие, – к развитию иммунодефицитных состояний.

В жизни человека условно можно выделить несколько периодов, в которых правильное, оптимальное питание занимает особо важное место. В эти периоды человек должен иметь возможность получать особые, функциональные, диетические и другие специализированные пищевые продукты.

К таким периодам относится возраст ребенка от 0 до 3 лет (программа 1000 дней), когда нарушения питания резко повышают риск развития многих заболеваний во взрослом состоянии. Это дошкольный и школьный периоды жизни, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируются нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьезно нарушать физическое и умственное развитие ребенка.

Основные правила здорового образа жизни и питания должны постоянно находиться в поле зрения каждого человека. Обучение должно начинаться с семьи, детского сада и далее продолжаться во всех образовательных организациях, независимо от их профиля.

При реализации государственной политики по формированию здорового образа жизни и питания важно учитывать еще один фактор – необходимость активного участия в поддержании, сохранении и восстановлении своего здоровья самого человека. Сформировать у людей сознательное, уважительное отношение к себе и своему здоровью от начала жизни до преклонного возраста – задача врачей и педагогов, обладающих научной информацией о здоровье, и средств массовой информации, способных понятно, доходчиво, интересно донести необходимые знания до человека.

Программа курса «17 уроков здорового питания» необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

1. Планируемые результаты освоения учебного курса «17 уроков здорового питания»

Личностные результаты:

- уметь определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- уметь использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;
- уметь проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- понимать выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
- воспринимать адекватно предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- оценивать самостоятельно адекватно правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построить сообщение в устной и письменной форме;
- воспринимать смысловое художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять сравнение и классификацию на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- установить причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- выделять существенных признаков и их синтеза.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- использовать речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);

- владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.
- формулировать собственного мнения;
- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- уметь учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- уметь ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- заботе о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье;
- проведению несложных экспериментов, проведению анкетирования;
- полезным привычкам и навыкам в области правильного питания;
- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

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.

2. Содержание учебного предмета

Модуль «Разговор о правильном питании»

1 класс

Тема 1.

Если хочешь быть здоровым. Знакомство учащихся с героями программы. Анкетирование на тему: «Что мы едим». Полезные и вредные привычки.

Тема 2.

Самые полезные продукты. Продукты, которые необходимы каждый день. Как правильно есть. Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни - Пух идет в гости».

Тема 3.

Что такое лён и откуда берутся его волшебные качества.

Тема 4.

Как правильно есть (гигиена питания). Твой режим питания. Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни - Пух и все, все, все». Презентация «Русская кухня».

Тема 5.

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Ежедневное меню. О кашах. Игра «Сложные слова». Забытые рецепты от бабушки. «Льняная каша - радость наша». Конкурс рисунков «Самая вкусная и полезная каша».

Тема 6.

Плох обед, если хлеба нет. Что мы едим на обед. Как хлеб на стол пришёл? Как растёт пшеница и рожь? Поговорим о хлебе и его качествах. Чтение и обсуждение рассказа М. Глинской «Хлеб». Викторина «Знатоки хлеба» Проект на тему: «Хлеб всему голова». Праздник хлеба.

2 класс

Тема 7.

Полдник. Время есть булочки. О пользе молока и молочных продуктов. Как приготовить бутерброды. Конкурс рецептов «Любимое блюдо нашей семьи».

Тема 8.

Пора ужинать. Составление меню для ужина. Практическая работа как приготовить бутерброды. Ролевая игра «Готовим праздничный ужин»

Тема 9.

Где найти витамины весной? Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Игра «Вкусные истории». Мини-проект «Витаминная еда и полезна и вкусна».

Тема 10.

Как утолить жажду. Полезные и вредные напитки. Вода, которую мы пьём. Сколько стоит вода? Почему её надо экономить? Ценности разнообразных напитков. Забытые рецепты. Льняной кисель.

Тема 11.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Игра: «Мой день». Семейное меню.

Тема 12.

На вкус и цвет товарищей нет. Практическая работа «Определи вкус продукта». Ролевая игра «Приготовь блюдо». Презентация «Какой продукт мне интересен?»

Тема 13.

Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты. Каждому овощу свое время. Практическая работа «Изготовление витаминного салата». Изготовление книжки «Витаминная азбука»

Тема 14.

Подведем итоги. Праздник урожая».

Модуль «Две недели в лагере здоровья»

3 класс

Тема 1.

Вводное занятие. Знакомство с новыми героями программы. Конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?».

Тема 2.

Давайте познакомимся! Из чего состоит наша пища. Путешествие по сказке «Мороз Иванович».

Тема 3.

Дневник здоровья. Что нужно есть в разное время года. Конкурс «Кулинарной книги». Практическая работа «Мой напиток».

Тема 4.

Полезные свойства льна. Польза льняного масла. Нетрадиционные каши изо льна. Из истории русского льна или как рубашка в поле выросла.

Тема 5.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Игры «Собери пословицу», и «Полезные продукты». «Пищевая тарелка» спортсмена.

Тема 6.

Где и как готовят пищу. Предметы кухонного оборудования, их назначение. Экскурсия в школьную столовую.

Тема 7.

Как правильно накрыть стол. Уроки этикета за столом. Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости». Конкурс «Салфеточка». Оформление плаката «За столом».

Тема 8.

Молоко и молочные продукты. Роль молока в питании детей. Практическая работа «Молочное меню». Игра – исследование « Это удивительное молоко».

Тема 9.

Кто работает на ферме? Профессии животноводства. Профессии животноводства. Путешествие по ферме. Экскурсия на страусиную ферму.

Тема 10.

Блюда из зерна. Игра – конкурс «Хлебопеки» практическая работа. Подведём итоги. Конкурс рисунков «Наш любимый хлеб».

4 класс

Тема 11.

Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес. Составление кроссворда «Растения леса» Игра « Походная математика».

Тема 12.

Что и как приготовить из рыбы. Онлайн экскурсия на водоёмы Оренбургской области. Практическая работа «Рыбное меню». Конкурс рисунков « В подводном царстве». Экскурсия в магазин.

Тема 13.

Дары моря. Презентация «Подводный мир». Многообразие блюд из морепродуктов. О пользе морепродуктов. Викторина « В гостях у Нептуна». Экскурсия в магазин. Работа с энциклопедиями.

Тема 14.

Кулинарное путешествие по России. Как питались на Руси и в России. Проект «Кулинарный глобус». Творческий отчёт перед родителями. Из истории русского льна. Кукла- оберег из кудели льна.

Тема 15.

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Практическая работа «Моё недельное меню». Конкурс кулинаров.

Тема 16.

Сервировка стола. Правила этикета за столом. Сервировка стола как финальный этап подготовки к трапезе. Соревнование «Сложи салфетку». Накрываем стол для родителей. Подведение итогов работы.

3. Тематическое планирование

1 класс

№	Название темы	Количество часов
1	Если хочешь быть здоров. Знакомство с героями программы. Анкетирование на тему: «Что мы едим»	1
2.	Из чего состоит наша пища. Полезные и вредные привычки Экскурсия в школьную столовую.	1
3.	Самые полезные продукты. Продукты, которые необходимы каждый день. Как правильно есть. Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни- Пух идёт в гости». Что такое лён и откуда берутся все его волшебные качества.	1
4.	Как правильно есть(гигиена питания). Твой режим питания. Удивительное превращение пирожка. Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни- Пух и все, все, все»	1
5	Презентация «Русская кухня»	1
6.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Ежедневное меню. О кашах. Игра «Сложные слова».	1
7.	Забытые рецепты от бабушки. «Льняная каша- радость наша». Конкурс рисунков «Самая вкусная и полезная каша»	1
8.	Плох обед, если хлеба нет. Что мы едим на обед. Как хлеб на стол пришёл? Как растёт пшеница и рожь?	1
9.	Поговорим о хлебе и его качествах.	1
10.	Чтение рассказа М. Глинской «Хлеб»	1
11.	Обсуждение рассказа М. Глинской «Хлеб»	1
12.	Викторина «Знатоки хлеба»	1
13-15	Проект на тему «Хлеб всему голова»	3
16-17	Праздник хлеба	2
	Итого	17

2 класс

№	Название темы	Количество часов
1	Полдник. Время есть булочки. Хлебобулочные изделия из льняной муки. Как приготовить бутерброды. Практическая работа как приготовить бутерброды	1
2.	О пользе молока и молочных продуктов. Конкурс рецептов «Любимое блюдо нашей семьи»	1
3.	Пора ужинать. Составление меню для ужина. Ролевая игра «Готовим праздничный ужин»	1
4.	Где найти витамины весной? Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Игра «Вкусные истории»	1
5.	Мини- проект «Витаминная еда и полезна и вкусна».	1
6.	Как утолить жажду. Полезные и вредные напитки. Вода, которую мы пьём	1
7.	Сколько стоит вода? Почему её надо экономить? Ценности	1

	разнообразных напитков. Забытые рецепты. Льняной кисель.	
8.	Что надо есть, что бы стать сильнее. Игра «Мой день». Семейное меню	1
9.	На вкус и цвет товарищей нет. Практическая работа «Определи вкус продукта».	1
10.	Презентация «Какой продукт мне интересен?».	1
11.	Ролевая игра. «Приготовь блюдо».	
12.	Овощи, ягоды фрукты - витаминные продукты. Каждому овощу своё время.	1
13.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата».	1
14-15.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1
16.	Подведём итоги.	
17.	Праздник урожая.	1
	Итого	17

3 класс

№	Название темы	Количество часов
1	Вводное занятие. Знакомство с новыми героями программы. Конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?»	1
2.	Давайте познакомимся! Из чего состоит наша пища. Путешествие по сказке «Мороз Иванович».	1
3.	Дневник здоровья. Что нужно есть в разное время года. Конкурс «Кулинарной книги»	1
4.	Практическая работа «Мой напиток».	1
5.	Полезные свойства льна. Польза льняного масла. Нетрадиционные каши из льна. Из истории русского льна или как рубашка в поле выросла.	1
6.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Игры «Собери пословицы», «Полезные продукты».	1
7.	Практическая работа. Пищевая тарелка спортсмена	1
8.	Где и как готовят пищу. Предметы кухонного оборудования, их назначение. Экскурсия в школьную столовую.	1
9.	Как правильно накрыть стол. Урок этикета за столом. Сюжетно-ролевая игра «К нам идут гости».	1
10.	Конкурс «Салфеточка». Оформление плаката «За столом».	1
11.	Молоко и молочные продукты. Роль молока в питании детей. Практическая работа «Молочное меню». Игра – исследование « Это удивительное молоко».	1
12.	Кто работает на ферме? Профессии животноводства. Путешествие по ферме.	1
13.	Экскурсия на страусиную ферму.	1
14.	Блюда из зерна.	1
15.	Игра- конкурс «Хлебопёки»	1
16.	Конкурс рисунков «Наш любимый хлеб»	1
17.	Подведём итоги.	1
	Итого	17

4 класс

№	Название темы	Количество часов
1	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в осенний лес.	1
2.	Составление кроссворда «Растения леса».	1
3.	Игра «Походная математика».	1
4.	Что и как приготовить из рыбы . Работа с энциклопедиями. Онлайн экскурсия на водоёмы Оренбургской области.	1
5.	Практическая работа «Рыбное меню»	1
6.	Конкурс рисунков « В подводном царстве». Экскурсия в магазин	1
7.	Дары моря Презентация «Подводный мир». Многообразие блюд из морепродуктов. О пользе морепродуктов.	1
8.	Практическая работа «Меню из морепродуктов».	1
9.	Викторина «В гостях у Нептуна».	1
10.	Кулинарное путешествие по России. Как питались на Руси и в России.	1
11.	Проект «Кулинарный глобус». Творческий отчёт перед родителями	1
12.	Из истории русского льна. Кукла- оберег из кудели льна.	1
13.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Практическая работа «Моё недельное меню»	1
14	Конкурс кулинаров.	1
15	Сервировка стола. Правила этикета за столом. Сервировка стола как финальный этап подготовки к трапезе.	1
16.	Соревнование «Сложи салфетку». Накрываем стол для родителей.	1
17.	Подведение итогов работы.	1
	Итого	17

4. Приложение. Методические материалы.

Анкета для учащихся «Школьное питание»

Дорогой друг, прошу тебя ответить на вопросы анкеты.

1. Как часто ты питаешься в школьной столовой?

- А) ежедневно
- Б) от случая к случаю
- В) не хожу в столовую, дорого
- Г) не хожу в столовую, не нравится, как кормят

2. Нравятся ли тебе блюда, которые дают в школе?

- А) да Б) нет В) не знаю

3. Какие блюда тебе больше нравятся в школьной столовой

- А) первые блюда Б) вторые блюда В) выпечка Г) никакие

4. Нравится ли тебе в школьной столовой?

- А) да, там чисто, уютно, хорошая сервировка стола
- Б) в столовой чисто, но всегда толпа возле буфета, не всегда успеваешь поехать за перемену.
- В) нет, в столовой неуютно

Благодарю за ответы!

Анкета для родителей по выявлению отношения к питанию ребёнка

Уважаемые родители, прошу вас ответить на вопросы анкеты.

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок?

- А) два Б) три В) четыре Г) пять и более

2. Завтракает ли Ваш ребенок?

- А) Да Б) Нет

3. Какие блюда преобладают в рационе Вашего ребёнка?

- А) супы Б) каши В) молочную пищу
- Г) жирную и жареную пищу Д) белый хлеб, булочки, пироги, печенье

4. Какие напитки чаще всего пьёт Ваш ребенок?

- А) газированные напитки Б) соки
- В) молочные напитки Г) чай Д) компот Е) другое

5. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами и витаминами, полезна для его здоровья?

- А) Да Б) Нет

Благодарю за сотрудничество!

Список литературы

1. Покровский А.А. Беседы о питании. М., 1984 9
2. Книга о здоровье: Сборник. Сост. Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н.Лосева. Под ред. Ю.П.Лисицына. М., 1988
3. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника. М, 1986
4. Конь И.Я. Рациональное питание в сохранении здоровья детей. Физиология роста и развития детей и подростков, Под ред. А.А.Баранова, Л.А. Щеплягиной, 2000;
5. Педагогика здоровья: сборник научно-методических трудов. Выпуск 5.
6. Воронова Е.А.Здоровый образ жизни. Ростов-на-Дону, 2008.
7. Лифляндский В.Г. Витамины и минералы от А до Я. Издательский дом Нева-Москва, Петербург – 2006;
8. М. Безруких, Т. Филиппова, А. Макеева Учебно-методический комплекс программы «разговор о правильном питании». Образовательная программа «Правильное питание», «Две недели в лагере здоровья», М., 2013г. (разработано по возрастам: 6-8 лет, 9-11, 12-13 лет)