



УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ Г.о. БАЛАШИХА
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Городского округа Балашиха «Средняя общеобразовательная школа № 7
с углубленным изучением отдельных предметов»

143980, Московская обл., Г. о. Балашиха, мкр. Железнодорожный, ул. Октябрьская, д. 7, тел. 495-527-73-22, 495-527-43-24 E-mail: blsh_school7@mosreg.ru

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
(О.Н. Жабкина)
Протокол № 1 от 23.08.2021 г.

«Согласовано»
Зам. директора по НМР
(Л.Г. Зайцева)
24.08.2021 г.



«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ №7 с УИОП
(Г.Б. Ченцова)
Приказ № 360 от 27.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности
«Формула правильного питания»
1 - 4 КЛАССЫ, 1 ЧАС В НЕДЕЛЮ

(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)
2021-2022 учебный год

Составитель:
Ядрова Е.Н.,
учитель географии и экономики

Городской округ Балашиха
2021-2022 учебный год

Рабочая программа «Формула правильного питания» для 1-4 классов составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2015 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373);
3. Постановления Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
5. Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017 г. № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
6. Примерной основной образовательной программы ФГОС НОО;
7. Положение о рабочих программах учебных предметов (курсов) и курсов внеурочной деятельности МАОУ СОШ № 7 с УИОП.
8. Плана внеурочной деятельности МАОУ СОШ № 7 с УИОП на 2021-2022 учебный год;
9. Основной общеобразовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ № 7 с УИОП.
10. Учебного плана МАОУ СОШ № 7 с УИОП на 2021- 2022 учебный год.

Рабочая программа составлена на основе образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких. Для ее реализации используется:

- Методическое пособие для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г, М.: ОЛМА Медиа Групп, 2021г.
- Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г,- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2021г.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КУРСА

Цель программы: формирование у обучающихся основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих задач:

- формирование и развитие представления детей 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 и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности.
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Срок реализации программы – 4 года.

Направление программы: общекультурное.

Программа рассчитана на детей от 6,5 - 10 лет.

Категории участников: обучающиеся 1-4 классов, родители обучающихся, классный руководитель.

Режим занятий.

Общее количество часов в год – 33 часа в 1 классе, 34 часов во 2-4 классе.

Количество часов в неделю – 1 час.

Периодичность занятий – 1 раз в неделю по 30 - 35 минут в 1-м классе, 1 раз в неделю по 40 минут в 2-м классе, 3-ем классе и в 4-ом классе.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные

- развитие у обучающихся навыков культуры питания;
- принятие учащимися правил здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

Регулятивные

- умение сохранять заданную цель;
- развитие умения планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, учитывать характер сделанных ошибок;
- формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Коммуникативные

- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
- умение устанавливать контакт со сверстниками;
- эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- умение слушать собеседника; обращаться за помощью в случае затруднения к старшим;
- понимание возможности различных позиций и точек зрения на предмет или вопрос;
- способность строить понятные для партнера высказывания;
- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности;

Познавательные

- развитие познавательной активности и интереса у учащихся к изучению данной темы;
- приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания;
- формирование осознанного стремление выполнять правила здорового питания (что полезно для питания, а что ему вредит);
- умение находить в библиотеке, читать и обсуждать книги по заданной тематике;
- формирование мотивации к проектной, научно- исследовательской работе;
- овладение начальными формами исследовательской деятельности;
- познакомиться с традициями русской кухни;
- поиск и выделение необходимой информации.

В результате реализации программы обучающиеся 1 класса будут:

- Знать о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день;
- Уметь выбирать самые полезные продукты;
- Знать разнообразие овощей;
- Знать основные принципы гигиены питания и следовать им;
- Знать о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания;
- Иметь представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака;
- Иметь представление об обеде, как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре;
- Иметь представление о значении молока и молочных продуктах;
- Знакомы с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов;
- Иметь представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков;
- Иметь представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания;
- Знать значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека;
- Знать разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма;
- Знать и применять законы здорового питания; знать полезные блюда для праздничного стола.

Обучающиеся 2 класса должны:

- Знать основы рационального питания;
- Знать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме;
- Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;
- Знать блюда, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, иметь представление о пользе овощей, фруктов, соков; знать некоторые традиции и блюда национальной кухни жителей разных регионов;
- Расширяют представления о роли питания и физической активности для здоровья человека;
- Знать предметы кухонного оборудования, их назначении; знать и применять основные правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знать один из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов;
- Знать предметы сервировки стола, правила сервировки стола и соблюдать эти правила как проявления уровня культуры человека;
- Иметь представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; знать молочные блюда, которые готовят в разных регионах стран;
- Расширить представление детей о профессиях;
- Знать о полезности продуктов, получаемых из зерна; иметь представление о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна;
- Иметь представление о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; знать об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; знать флору края; знать и уметь применять правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья;
- Иметь представление об ассортименте рыбных блюд, их полезности; о местной фауне, знать навыки правильного поведения в походе;
- Иметь представление о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма;
- Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; знать основные требования, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания;
- Иметь представление о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; знать правила поведения за столом, уметь соблюдать эти правила, как проявления уровня культуры человека.

Обучающиеся 3 класса должны:

- Уметь заботиться и укреплять собственное здоровье;
- Иметь представление о ЗОЖ. Уметь заботиться и укреплять собственное здоровье
- Иметь представление о зависимости рациона питания от поведенческих навыков; уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков; знать о роли и регулярности питания для здоровья человека;
- Иметь представление о зависимости рациона питания от физической активности; уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; иметь представление о роли питания и физической активности для здоровья человека;

- Иметь представление о рационе питания, калорийности пищи об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- Иметь представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;
- Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно работать с информационными источниками;
- Иметь представление о роли минеральных веществ.
- Иметь представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- Иметь представление о рациональном питании, знать о структуре ежедневного рациона питания;
- Иметь представление о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, уметь заботиться и укреплять собственное здоровье;
- Знать о роли витаминов и минеральных веществ; иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно работать с информационными;
- Знать основные группы питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья ;
- Знать продукты, содержащие пищевые волокна; уметь самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия;
- Знать правила полезного питания; иметь навыки, связанные с этикетом в области питания; представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знать одно из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; иметь навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы;
- Уметь самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- Иметь представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; знать основные признаки несвежего продукта;

Обучающиеся 4 класса должны:

- Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; о предметах кухонного оборудования, их назначении; уметь самостоятельно работать с информационными источниками;
- Знать правила работы с кухонным оборудованием; основные принципы устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов;
- Знать правила техники безопасности на кухне и сервировки стола для ежедневного приёма пищи;
- Знать правила сервировки стола, соблюдать эти правила как проявления уровня культуры человека;
- Иметь представление о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;
- Знать об истории и традициях своего народа и народов других стран; уважать чувства к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; Регулярность, разнообразие, безопасность, удовольствие;

Знать о кулинарных традициях своей страны и других стран; уметь показать взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностях ведения хозяйства; иметь представление о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников;

Знать традиционные рецепты приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу);

Знать взаимосвязь здоровья и потребления сахара;

Иметь представление о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; уметь заботиться и укреплять собственное здоровье.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс (33ч.)

Разнообразие питания: (14ч)

Самые полезные продукты, что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Каждому овощу свое время.

Гигиена питания: (2ч.)

Как правильно есть.

Режим питания: (2ч.)

Удивительные превращения пирожка.

Рацион питания: (10ч.)

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. Если хочется пить.

Культура питания: (5ч.)

На вкус и цвет товарищей нет.

2 класс (34ч.)

Разнообразие питания: (9ч.)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Дневник здоровья.

Пищевая тарелка. Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня. «Пищевая тарелка» спортсмена.

Гигиена питания и приготовление пищи: (5ч.)

Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Правила этикета: (4ч.)

Как правильно накрыть стол. Как правильно вести себя за столом.

Рацион питания: (12ч.)

Молоко и молочные продукты. Кто работает на ферме? Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря.

Традиции и культура питания: (4 ч.)

Кулинарное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Итоговое занятие.

3 класс (34ч.)

Рациональное питание как часть здорового образа жизни: (13ч.)

Здоровье - это здорово. Основные понятия о здоровье. Цветик - семицветик. Продукты разные нужны, продукты разные важны. Черты характера и здоровье. Привычки и здоровье. Мой ЗОЖ. Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания». Рациональное, сбалансированное питание» Белковый

круг». « Жировой круг». Мой рацион питания «Минеральный круг». Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников

Режим питания: (4ч.)

Режим питания. «Пищевая тарелка». Витамины и минеральные вещества.

Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.

Адекватность питания: (5ч.)

Энергия пищи. Источники «строительного материала». Игра « Что? Где? Когда?».

Роль пищевых волокон на организм человека

Гигиена питания и приготовление пищи: (7ч.)

Где и как мы едим. « Фаст фуды». Где и как мы едим. Правила гигиены. Меню для похода.

Потребительская культура: (5ч.)

Ты – покупатель. Срок хранения продуктов. Пищевые отравления, их предупреждение. Ты - покупатель Права потребителя. Ты - покупатель Правила вежливости.

4 класс (34ч.)

Ты готовишь себе и друзьям (9ч.)

Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы для кухни. « У печи галок не считают». Помогаем взрослым на кухне. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками. Салаты. Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками.

Кухни разных народов (9ч.)

Кухни разных народов. Традиционные блюда Болгарии и Исландии. Традиционные блюда Японии и Норвегии. Блюда жителей Крайнего Севера. Традиционные блюда России. Традиционные блюда Кавказа. Традиционные блюда Кубани. «Календарь» кулинарных праздников. Кухни разных народов праздник.

Кулинарное путешествие, (6ч.)

Кулинарная история. Как питались наши предки? Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника. Кулинарные традиции Древнего Египта. Кулинарные традиции Древней Греции. Кулинарные традиции Древнего Рима. Правила гостеприимства средневековья.

Как питались на Руси и в России (3 ч.)

Как питались на Руси. Традиционные напитки на Руси.

Необычное кулинарное путешествие (7ч.)

Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов. «Мелодии, посвящённые каше». «Продукты танцуют». Составляем формулу правильного питания. « Формула правильного питания». Сахар его польза и вред. Путешествие по «Аппетитной стране».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Разнообразие питания	14
2	Гигиена питания	2
3	Режим питания	2
4	Рацион питания	10
5	Культура питания	5
	Итого:	33

2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Разнообразие питания	9
2	Гигиена питания и приготовление пищи	5
3	Правила этикета	4
4	Рацион питания	12
5	Традиции и культура питания	4
	Итого:	34

3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Рациональное питание как часть здорового образа жизни	13
2	Режим питания	4
3	Адекватность питания	5
4	Гигиена питания и приготовление пищи	7
5	Потребительская культура	5
	Итого:	34

4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Ты готовишь себе и друзьям	9
2	Кухни разных народов	9
3	Кулинарное путешествие	6
4	Как питались на Руси и в России	3
5	Необычное кулинарное путешествие	7
	Итого:	34

«Принято на заседании

педагогического совета

МАОУ СОШ №7 с УИОП

протокол № 1 от 30.08.2021 г.