

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2023

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №16»
В.Б. Каркин
Приказ № 99 - ОД от 01.09.2023

Согласовано
Заместитель директора по ВР
Л.А.Дмитриева

Рабочая программа
внеурочной деятельности
по курсу «Разговор о правильном питании»
для 1 - 4 классов

Составители:
учителя начальных классов

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2009 года (в редакции приказа от 31.12.2015г. №1576), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, требованиями Основной образовательной программы МБОУ «СОШ №16», на основе авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г..

Программа разработана для обучения детей общеобразовательного класса.

Срок реализации программы – 1 год.

В соответствии с учебным планом школы на изучение курса «Разговор о правильном питании» отводится 16 часов в 1 классе и 17 часов во 2 – 4 классах (0,5 часа в неделю).

Программа «Разговор о правильном питании» имеет духовно-нравственную направленность и предназначена для организации внеурочной деятельности по социальному направлению общеобразовательной школы.

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

Основные задачи курса:

- развитие представлений о правильном питании;
- формирование полезных навыков и привычек;
- формирование ответственного отношения к своему здоровью;
- формирование представлений о народных традициях, связанных с питанием;
- просвещение родителей в вопросах рационального питания для детей.

Рабочая программа реализуется через внеурочную деятельность.

Учитель оставляет за собой право корректировки рабочей программы, изменения тематического планирования в случае выпадения занятий на морозные, карантинные дни.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа обеспечивает достижение обучающимися четвертого года обучения следующих личностных, метапредметных результатов.

Личностные результаты

Обучающийся получит возможность для формирования:

- положительного отношения и интереса к курсу «Разговор о правильном питании»;
- умения признавать собственные ошибки;
- умения оценивать собственные успехи;

- умение сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом внеурочном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

Познавательные УУД

Обучающийся получит возможность научиться:

- решать творческие задачи, анализировать и интерпретировать информацию;
- добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- осмысленно читать художественные и познавательные тексты, выделять существенную информацию из текстов разных видов;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.

Коммуникативные УУД

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- координировать свои усилия с усилиями других;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Формы организации и виды деятельности:

- беседы;
- чтение произведений;

- анализ ситуаций;
- разгадывание кроссвордов;
- конкурсы рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни.

Содержание курса (1 класс)

Тема 1. Давайте познакомимся (1 ч.)

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

Тема 2. Если хочешь быть здоров (2 ч.)

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

Тема 3. Самые полезные продукты (2 ч.)

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

Тема 4. Как правильно есть (1 ч.)

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания.

Тема 5. Удивительные превращения пирожка (1 ч.)

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

Тема 6. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? (2 ч.)

Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.

Тема 7. Плох обед, если хлеба нет (2 ч.)

Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

Тема 8. Полдник. Время есть булочки (1 ч.)

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна.

Тема 9. Пора ужинать (1 ч.)

Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

Тема 10. Где найти витамины весной? (2 ч.)

Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

Тема 11. Обобщающее занятие (1 ч.)

Данный курс состоит из системы специальных заданий, дидактических, сюжетно-ролевых и дидактических игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания, вопросы, загадки, игры, ребусы, кроссворды,

тесты. Проводятся конкурсы рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни.

Тематическое планирование (1 класс)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Если хочешь быть здоров	1
3	Если хочешь быть здоров	1
4	Самые полезные продукты	1
5	Самые полезные продукты	1
6	Как правильно есть(гигиена питания)	1
7	Удивительные превращения пирожка	1
8	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	1
9	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	1
10	Плох обед, если хлеба нет	1
11	Плох обед, если хлеба нет	1
12	Полдник. Время есть булочки	1
13	Пора ужинать	1
14	Где найти витамины весной?	1
15	Где найти витамины весной?	1
16	Обобщающее занятие	1

Содержание курса (2 класс)

Тема 1. Вводное занятие (1ч.)

Повторить правила питания.

Тема 2. Путешествие по улице «Правильного питания» (1ч.)

Познакомить детей с вариантами полдника.

Тема 3. Молоко и молочные продукты (2ч.)

Сформировать представления о значении молока и молочных продуктов.

Тема 4. Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты (2ч.)

Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами и значением для организма. Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ.

Тема 5. Веселые старты (1ч.)

Формирование представления о важности систематических занятий физическими упражнениями и спортом, об их положительном влиянии на развитие и здоровья.

Тема 6. На вкус и цвет товарищей нет (2ч.)

Дать представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд.

Тема 7. Как утолить жажду (2ч.)

Сформировать представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.

Тема 8. Что помогает быть сильным и ловким (2 ч.)

Сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания.

Тема 9. Праздник здоровья (1ч.)

Закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.

Тема 10. Основные правила питания (2ч.)

Познакомить детей с основными правилами питания дома и в школе.

Тема 11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт» (1ч.)

Развивать творческие и познавательные способности детей, развивать коммуникативные навыки, умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

Тематическое планирование (2 класс)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Путешествие по улице «Правильного питания»	1
3	Молоко и молочные продукты	1
4	Молоко и молочные продукты	1
5	Веселые старты	1
6	На вкус и цвет товарищей нет	1
7	На вкус и цвет товарищей нет	1
8	Как утолить жажду	1
9	Как утолить жажду	1
10	Что помогает быть сильным и ловким	1
11	Что помогает быть сильным и ловким	1
12	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты	1
13	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты	1
14	Праздник здоровья	1
15	Основные правила питания	1
16	Основные правила питания	1
17	Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».	1

Содержание курса (3 класс)

Тема 1. Давайте познакомимся (1 ч.)

Правила питания, роль правильного питания для здоровья человека.

Тема 2. Из чего состоит наша пища (2 ч.)

Основные питательные вещества и их роль для организма человека. Важность разнообразного питания для здоровья человека.

Тема 3. Что нужно есть в разное время года (2 ч.)

Представление о сезонности питания – рационе питания в жаркое и холодное время года.

Традиционные кухни народов нашей страны.

Тема 4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2 ч.)

Представление о зависимости рациона питания от физической активности человека и о важности занятий спортом для здоровья.

Тема 5. Где и как готовят пищу (2 ч.)

Основные правила гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи. Развитие интереса и желания участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне.

Тема 6. Как правильно накрыть стол (2 ч.)

Правила сервировки стола. Развитие желания помогать родителям по дому (накрывать стол).

Тема 7. Молоко и молочные продукты (2 ч.)

Представление об ассортименте молочных продуктов и их пользе.

Тема 8. Блюда из зерна (2 ч.)

Польза и значение продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна. Расширение представления об ассортименте зерновых продуктов и блюд.

Тема 9. Какую пищу можно найти в лесу (2 ч.)

Формирование представления о дикорастущих съедобных растениях, их полезности. Ассортимент блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений.

Тематическое планирование (3 класс)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Давайте познакомимся	1
2	Из чего состоит наша пища	1
3	Из чего состоит наша пища	1
4	Что нужно есть в разное время года	1
5	Что нужно есть в разное время года	1
6	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
8	Где и как готовят пищу	1

9	Где и как готовят пищу	1
10	Как правильно накрыть стол	1
11	Как правильно накрыть стол	1
12	Молоко и молочные продукты	1
13	Молоко и молочные продукты	1
14	Блюда из зерна	1
15	Блюда из зерна	1
16	Какую пищу можно найти в лесу	1
17	Какую пищу можно найти в лесу. Съедобные и ядовитые растения в лесу.	1

Содержание курса (4класс)

Тема 1. Вводное занятие (1 ч.)

Правила питания, роль правильного питания для здоровья человека.

Тема 2. Дары моря (2 ч.)

Морские съедобные растения и животные, многообразие блюд из морепродуктов, их польза для организма. Содержание микроэлементов в этих продуктах.

Тема 3. Что и как приготовить из рыбы (2 ч.)

Ассортимент рыбных блюд, их полезности. Местная фауна и животные, их использование человеком в пищу. Традиционные кухни народов нашей страны.

Тема 4. Кулинарное путешествие по России (2 ч.)

Кулинарные традиции как часть культуры народа. Кулинарные традиции своего народа.

Тема 5. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (2 ч.)

Блюда, приготовленные из традиционных продуктов. Основные требования, предъявляемые к организации ежедневного рациона питания.

Тема 6. Как правильно вести себя за столом (2 ч.)

Предметы для сервировки стола, правила сервировки праздничного стола, правила поведения за столом. Соблюдение этих правил, как проявление уровня культуры человека.

Тема 7. Основные правила питания (2 ч.)

Основные правила питания дома и в школе.

Тема 8. Семейное творческое содружество детей и взрослых (2 ч.)

Проект «Самый полезный продукт».

Тема 9. Итоговое занятие (2 ч.)

Тематическое планирование (4 класс)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Дары моря	1
3	Дары моря	1
4	Что и как можно приготовить из рыбы.	1
5	Что и как можно приготовить из рыбы.	1
6	Кулинарное путешествие по России.	1
7	Кулинарное путешествие по России.	1
8	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1
9	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1
10	Как правильно вести себя за столом.	1
11	Как правильно вести себя за столом.	1
12	Основные правила питания.	1
13	Основные правила питания.	1
14	Семейное творческое содружество детей и взрослых.	1
15	Семейное творческое содружество детей и взрослых.	1
16	Игра –проект «Кулинарный глобус».	1
17	Итоговое занятие.	1