

**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 57» г.Оренбурга**

«Принято»
Протокол заседания МО
классных руководителей
от «29» 08.2022 г. №1

«Согласовано»
заместитель директора по ВР
_____/О.Б.Козолупова/
от «__» 08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«РАЗГОВОРЫ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Уровень начального общего образования

Срок освоения 4 года (1-4 классы)

Составитель:

2022 г.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными 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.

Метапредметными 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.

Предметными результатами

- 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;
- 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;

Содержание курса внеурочной деятельности

Разнообразие питания (20 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 (48 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. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (30 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 (20 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.

Из истории русской кухни (17ч)

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

Программа «Разговор о правильном питании» является модульной: «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания». Программа носит интерактивный характер, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье.

Программа состоит из трех модулей.

- 1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.
- 2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.
- 3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Тематический план (1 класс)

| № п/п | Дата план | Дата факт | Тема | Кол-во часов | Примечание |
|-------|-----------|-----------|---|--------------|------------|
| 1. | | | Вводное занятие. Если хочешь быть здоров | 1 | |
| 2. | | | Из чего состоит наша пища | 1 | |
| 3. | | | Полезные и вредные привычки питания | 1 | |
| 4. | | | Самые полезные продукты | 1 | |
| 5. | | | Как правильно есть (гигиена питания) | 1 | |
| 6. | | | Удивительное превращение пирожка | 1 | |
| 7. | | | Твой режим питания | 1 | |
| 8. | | | Из чего варят каши | 1 | |
| 9. | | | Как сделать кашу вкусной | 1 | |
| 10. | | | Плох обед, коли хлеба нет | 1 | |
| 11. | | | Хлеб всему голова | 1 | |
| 12. | | | Полдник | 1 | |
| 13. | | | Время есть булочки | 1 | |
| 14. | | | Пора ужинать | 1 | |
| 15. | | | Почему полезно есть рыбу | 1 | |
| 16. | | | Мясо и мясные блюда | 1 | |
| 17. | | | Где найти витамины зимой и весной | 1 | |
| 18. | | | Всякому овощу – свое время | 1 | |
| 19. | | | Как утолить жажду | 1 | |
| 20. | | | Что надо есть ,если хочешь стать сильнее | 1 | |
| 21. | | | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | 1 | |
| 22. | | | На вкус и цвет товарищей нет | 1 | |
| 23. | | | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 1 | |
| 24. | | | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 1 | |
| 25. | | | Каждому овощу – свое время | 1 | |
| 26. | | | Народные праздники, их меню | 1 | |
| 27. | | | Народные праздники, их меню | 1 | |
| 28. | | | Как правильно накрыть стол. | 1 | |
| 29. | | | Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом | 1 | |
| 30. | | | Щи да каша – пища наша | 1 | |
| 31. | | | Что готовили наши прабабушки. | 1 | |
| 32. | | | Игра «Здоровое питание – отличное настроение» | 1 | |

| | | | | |
|-----|--|--------------------|---|--|
| 33. | | Подведение итогов. | 1 | |
|-----|--|--------------------|---|--|

Тематический план (2 класс)

| № п/п | Дата план | Дата факт | Тема | Кол-во часов | Примечание |
|-------|-----------|-----------|---|--------------|------------|
| 1. | | | Вводное занятие. Повторение правил питания. | 1 | |
| 2. | | | Путешествие по улице правильного питания. | 1 | |
| 3. | | | Время есть булочки. | 1 | |
| 4. | | | Оформление плаката молоко и молочные продукты. | 1 | |
| 5. | | | Конкурс- викторина « Знатоки молока». | 1 | |
| 6. | | | Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости» | 1 | |
| 7. | | | Пора ужинать | 1 | |
| 8. | | | Практическая работа: « Как приготовить бутерброды» | 1 | |
| 9. | | | Составление меню для ужина. | 1 | |
| 10. | | | Значение витаминов в жизни человека. | 1 | |
| 11. | | | Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека. | 1 | |
| 12. | | | Морепродукты. | 1 | |
| 13. | | | «На вкус и цвет товарища нет» | 1 | |
| 14. | | | Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет» | 1 | |
| 15. | | | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» | 1 | |
| 16. | | | Как утолить жажду | 1 | |
| 17. | | | Игра «Посещение музея воды» | 1 | |
| 18. | | | Праздник чая | 1 | |
| 19. | | | Что надо есть, чтобы стать сильнее | 1 | |
| 20. | | | Практическая работа «Меню спортсмена» | 1 | |
| 21. | | | Практическая работа «Мой день» | 1 | |
| 22. | | | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты | 1 | |
| 23. | | | Практическая работа «Изготовление витаминного салата» | 1 | |
| 24. | | | Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» | 1 | |
| 25. | | | Оформление плаката «Витаминная страна» | 1 | |
| 26. | | | Посадка лука. | 1 | |
| 27. | | | Каждому овощу свое время. | 1 | |
| 28. | | | Инсценирование сказки « Вершки и корешки». | 1 | |
| 29. | | | Конкурс «Овощной ресторан» | 1 | |
| 30. | | | Изготовление книжки «Витаминная азбука» | 1 | |
| 31. | | | Игра: «Наше питание» | 1 | |

| | | | | | |
|-----|--|--|-------------------------------------|---|--|
| 32. | | | Творческий отчет. «Реклама овощей». | 1 | |
| 33. | | | Творческий отчет. Фрукты и овощи. | 1 | |
| 34. | | | Подведение итогов. | 1 | |

Тематический план (3 класс)

| № п/п | Дата план | Дата факт | Тема | Кол-во часов | Примечание |
|-------|-----------|-----------|---|--------------|------------|
| 1. | | | Вводное занятие. Повторение правил питания. | 1 | |
| 2. | | | Путешествие по улице правильного питания. | 1 | |
| 3. | | | Время есть булочки. | 1 | |
| 4. | | | Оформление плаката: молоко и молочные продукты. | 1 | |
| 5. | | | Конкурс- викторина « Знатоки молока». | 1 | |
| 6. | | | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости» | 1 | |
| 7. | | | Пора ужинать | 1 | |
| 8. | | | Практическая работа: « Как приготовить бутерброды» | 1 | |
| 9. | | | Составление меню для ужина. | 1 | |
| 10. | | | Значение витаминов в жизни человека. | 1 | |
| 11. | | | Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека. | 1 | |
| 12. | | | Морепродукты. | 1 | |
| 13. | | | «На вкус и цвет товарища нет» | 1 | |
| 14. | | | Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет» | 1 | |
| 15. | | | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» | 1 | |
| 16. | | | Как утолить жажду | 1 | |
| 17. | | | Игра «Посещение музея воды» | 1 | |
| 18. | | | Праздник чая | 1 | |
| 19. | | | Что надо есть, чтобы стать сильнее | 1 | |
| 20. | | | Практическая работа «Меню спортсмена» | 1 | |
| 21. | | | Практическая работа «Мой день» | 1 | |
| 22. | | | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты | 1 | |
| 23. | | | Практическая работа «Изготовление витаминного салата» | 1 | |
| 24. | | | Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» | 1 | |
| 25. | | | Оформление плаката «Витаминная страна» | 1 | |
| 26. | | | Посадка лука. | 1 | |
| 27. | | | Каждому овощу свое время. | 1 | |
| 28. | | | Инсценирование сказки « Вершки и корешки». | 1 | |
| 29. | | | Конкурс «Овощной ресторан» | 1 | |
| 30. | | | Изготовление книжки «Витаминная азбука» | 1 | |
| 31. | | | Игра: «Наше питание» | 1 | |
| 32. | | | Творческий отчет. «Реклама овощей». | 1 | |

| | | | | | |
|-----|--|--|-----------------------------------|---|--|
| 33. | | | Творческий отчет. Фрукты и овощи. | 1 | |
| 34. | | | Подведение итогов. | 1 | |

Тематический план (4 класс)

| № п/п | Дата план | Дата факт | Тема | Кол-во часов | Примечание |
|-------|-----------|-----------|---|--------------|------------|
| 1. | | | Вводное занятие | 1 | |
| 2. | | | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 | |
| 3. | | | Правила поведения в лесу | 1 | |
| 4. | | | Лекарственные растения | 1 | |
| 5. | | | Игра – приготовить из рыбы. | 1 | |
| 6. | | | Конкурсов рисунков « В подводном царстве» | 1 | |
| 7. | | | Эстафета поваров | 1 | |
| 8. | | | Конкурс половиц и поговорок | 1 | |
| 9. | | | Дары моря. | 1 | |
| 10. | | | Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов | 1 | |
| 11. | | | Оформление плаката «Обитатели моря» | 1 | |
| 12. | | | Викторина «В гостях у Нептуна» | 1 | |
| 13. | | | Меню из морепродуктов | 1 | |
| 14. | | | Кулинарное путешествие по России. | 1 | |
| 15. | | | Традиционные блюда нашего края | 1 | |
| 16. | | | Практическая работа по составлению меню | 1 | |
| 17. | | | Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» | 1 | |
| 18. | | | Мини-проект «Съедобная азбука». | 1 | |
| 19. | | | Праздник Мы за чаем не скучаем» | 1 | |
| 20. | | | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 1 | |
| 21. | | | Составление недельного меню | 1 | |
| 22. | | | Конкурс кулинарных рецептов | 1 | |
| 23. | | | Конкурс «На необитаемом острове» | 1 | |
| 24. | | | Как правильно вести себя за столом | 1 | |
| 25. | | | Практическая работа «Поделки из макарон». | 1 | |
| 26. | | | Изготовление книжки «Правила поведения за столом» | 1 | |
| 27. | | | Накрываем праздничный стол | 1 | |
| 28. | | | Накрываем праздничный стол | 1 | |
| 29. | | | Блюда из картошки. | 1 | |
| 30. | | | Этикет. | 1 | |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|---|--|
| 31. | | | Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании». | 1 | |
| 32. | | | Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет | 1 | |
| 33. | | | Викторина по изученным темам. | 1 | |
| 34. | | | Подведение итогов. | 1 | |

Список литературы, рекомендованный педагогам для освоения данного вида деятельности

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
9. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
10. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы /В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
11. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практическиеразработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

Список литературы, рекомендованный учащимся, для успешного освоения данной программы

1. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА МедиаГрупп, 2011. – 72 с
2. Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
3. Верзилин. Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254 с
4. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
5. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ,2001с.