

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

АСТАХОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

КАМЕНСКОГО РАЙОНА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ Астаховской СОШ

_____ / А.В.Перепелицин/

Приказ № 126 от 31.08.2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Начальное общее образование- 1 класс

Количество часов - 32

Учитель: Палкина Ирина Владимировна

2022-2023 учебный год

Раздел 1. Планируемые результаты освоения курса

Личностные – индивидуальные качественные свойства обучающихся, приобретенные в результате освоения данного курса:

- чувство гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности на основе изучения традиций питания и традиционных блюд российской кухни,
- уважительное отношение к культуре питания других народов,
- развитие мотивов здоровьесбережения через выполнение правил гигиены питания,
- развитие ценностного отношения к своему здоровью,
- приобретение опыта здоровьесберегающей деятельности, организации совместной деятельности с другими детьми.

Предметные - приобретение школьниками знаний о правильном питании и основных умений:

- знать полезные продукты для ежедневного употребления (молочные продукты, мясо, рыба, овощи, фрукты, хлеб, масло, крупы),
- знать основные правила гигиены питания (мыть руки, овощи и фрукты, не переедать, не разговаривать во время еды и т.д.),
- из каких растений получают крупы,
- названия основных приемов пищи,
- источники витаминов,
- названия основных овощей, фруктов, ягод

- выбирать для питания полезные продукты,
- составлять и соблюдать режим питания,
- составлять меню завтрака, обеда, полдника, ужина,
- определять вкус продуктов,
- определять овощи, фрукты, ягоды по внешнему виду.

Метапредметные – характеризуют уровень сформированности УУД:

овладение логическими действиями сравнения, анализа, обобщения,

- формирование у младших школьников умения осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации,
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера,
- продуктивное сотрудничество со сверстниками в процессе познавательной и игровой деятельности.

Раздел 2.Содержание курса

Вводное занятие (1 ч.)

Разнообразие питания (8ч.)

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.

Гигиена питания и приготовление пищи (8 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 (7 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. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания(8 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.

Раздел 3. Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Количество во часов	Тема	Виды деятельности
1	1	Вводное занятие	Понимать важность правильного питания. Отвечать на вопросы анкеты. Выполнять творческие задания из рабочей тетради Узнавать продукты по внешнему виду. Определять полезные продукты.
	8	Разнообразие питания	
2	1	Из чего состоит наша пища.	
3	1	Что нужно есть в разное время года	
4	1	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	
5	1	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	

			Ориентироваться в магазине.
6	1	Самые полезные продукты.	Понимать смысл основных терминов.
7	1	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	Иметь представление о гигиене питания.
8	1	Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время.	Самостоятельно соблюдать при употреблении пищи правила гигиены.
9	1	Особенности национальной кухни.	Выполнять творческие задания из рабочей тетради и сравнивать результаты.
	8	Гигиена питания и приготовление пищи	Знать типовой режим питания школьника.
10	1	Гигиена школьника. Здоровье – это здорово!	Определять время основных приемов пищи
11	1	Где и как готовят пищу	
12	1	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	
13	1	Продукты быстрого приготовления.	
14	1	Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе?	
15	1	Вредные и полезные привычки в питании.	
16	1	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты.	
17	1	Полезные напитки. Ты – покупатель.	
	7	Этикет	
18	1	Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол.	Иметь представление об обеде как обязательном компоненте питания.
19	1	Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом	Определять структуру обеда.
20	1	Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет!	Приобретать навыки культурного поведения за столом.
21			
22	1	Кухни разных народов.	Знакомиться с новыми объектами во время экскурсии.
23	1	Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо.	
24	1	Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи	
	8	Рацион питания	
25	1	Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна.	Понимать значимость хлеба.
26	1	Какую пищу можно найти в лесу.	Объяснять значимость молока и молочных продуктов.
27	1	Что и как приготовить из рыбы. Дары моря.	Знать варианты полдника.
28	1	Плох обед, если хлеба нет. Хлеб всему голова.	Называть кисломолочные продукты, кондитерские и хлебобулочные изделия.
29	1	Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее.	
30	1	Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека.	
31	2	Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения.	Накрывать праздничный стол.
32			Определять блюда для праздничного

			стола. Приобретать навыки культурного поведения за столом. Обобщать полученные результаты.
--	--	--	--

<p style="text-align: center;">«Рекомендовать рабочую программу к утверждению»</p> <p>Председатель методического совета _____ / <u>Ж.В.Пимонова</u> / Протокол от « 31 » августа 2022г. №1</p>	<p style="text-align: center;">«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по ВР _____ / <u>И.Н.Диченская</u> / «31» августа 2022г.</p>
---	---

