

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АСТАХОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
КАМЕНСКОГО РАЙОНА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«Утверждаю»

Директор школы  А.В. Перепелицын

Приказ от 30.08.2021г. № 96



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Начальное общее образование-1 класс

Количество часов - 33

Учитель: Грабар Лариса Михайловна

2021-2022 уч.г.

Раздел 1. Результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «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 освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты.

В результате изучения программы младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

- самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Раздел 2. Содержание программы.

Разнообразие питания

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

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

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

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.

Средства контроля

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

Раздел 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Основные виды деятельности
1	Вводное занятие.	Знакомятся с героями книги. Анкетирование.
2	Если хочешь быть здоров.	Получают представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».
3	Самые полезные продукты.	Выбирают самые полезные продукты. Экскурсия в продуктовый магазин. Стенгазета.
4	Тест «Самые полезные продукты».	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»). Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник». Игра «Чем не стоит делиться».
5	Удивительные превращения пирожка.	Пролучают представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина». Тестирование учащихся. Игра «Помоги Кубику и Бусинке». Дидактическая игра «Доскажи пословицу». Демонстрация «Удивительные превращения пирожка». Дегустация хлебных изделий.

6	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай-ка». Игра «Знатоки». Игра «Угадай сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята».
7	Плох обед, если хлеба нет.	Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. Венок из пословиц. Игра «Угадай-ка». Игра «Секреты обеда». Игра «Советы Хозяюшки». Игра «Лесенка с секретом».
8	Полдник. Время есть булочки.	Знакомятся с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Игра-демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко». Задание «Подбери рифму». Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста.)
9	Пора ужинать.	Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе. Игра «Объяснялки» (объяснить смысл пословиц). Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд». Игра «Что можно есть на ужин».
10	На вкус и цвет товарищей нет.	Знакомятся с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. Практическая работа «Определи вкус продукта». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки». Игра «Приготовь блюдо».
11	Если хочется пить... (что такое жажда)	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра «Посещение музея Воды». Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Игра «Праздник Чая». Фитобар – дегустация чая.
12	Газированные напитки, кофе, какао - что полезнее.	Состав газированных напитков, влияние на организм газированных напитков, кофе и какао, окрашивание белой ткани и мела напитками, очищение пепси-колой чайной чашки. Игра «Узнай на вкус».
13	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Урок-презентация соевых продуктов. Игра «Мой день». Игра «Меню спортсмена».

14	Что делает пищу вкусной и ароматной?	Дать представление Всё о Е – добавках.
15	Где найти витамины весной?	Знакомятся со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Игра «Отгадай название». Дидактическая игра «Морские продукты». Игра «Вкусные истории».
16	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты.	Знакомятся с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма. КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты». Игра «Овощи и фрукты». Праздник «Ягоды и фрукты – самые вкусные «жители» леса и сада». Экскурсия в поликлинику. Праздник «Капустник». «Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета).
17	Праздник «Масленица».	Стенгазета «Все о блинах»
18	Каждому овощу свое время.	Знакомятся с разнообразием овощей, их полезными свойствами. Русская сказка «Вершки и корешки». Игра «Какие овощи выросли в огороде». Конкурс «Самый оригинальный овощной салат». Праздник «Каждому овощу – свое время». Игра-эстафета «Собираем овощи». Реклама овощей.
19	Праздник урожая.	Стенгазета.
20	Всё о лакомствах.	представление о жвачке, её качествах
21	Пасхальные традиции русского народа.	Стенгазета.
22	Чипсы, снеки.	Определение натуральности продуктов. Как получить натуральные чипсы.
23	Быстро, легко, вкусно!?	Анализ упаковок с лапшой быстрого приготовления. Занятие исследование.
24	У самовара собирайтесь! «День семьи».	1) история происхождения чая, русское чаепитие, полезные качества чая, виды чая; 2) как приготовить полезный чай из трав своего края; 3) как накрыть стол к чаепитию, какие сладости подать к столу- проект. Рецепты домашнего чая, фотографии домашнего чаепития.
25	Кулинарное путешествие по России.	Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа. Игра – проект «Кулинарный глобус».
26	Как правильно вести себя за столом.	Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. Практическая работа. Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве».

27	Путешествие в страну «Поварёшки».	Беседа с поваром, как украсить стол ко дню рождения.
28	День рождения Зелибобы. День именинника.	Закрепить полученные знания о законах здорового питания, познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола. Подарки для Зелибобы. Конкурс салатов, каш или бутербродов. Конкурс «Собираем урожай для Зелибобы». Игра «Правильно-неправильно». Конкурс «Курочки и петушки». Игра «Доскажи словечко». Организационно-деятельностная игра «Аукцион». Составление песенника «Приятного аппетита».
29	Проект «О полезной и вредной пище».	Стенгазета или электронная презентация.
30	Проект «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».	Стенгазета или электронная презентация.
31	Кухни Мира	Получают представление о многообразии и особенностях питания разных народов.
32	Проект «Мое меню на день»	Стенгазета или электронная презентация.
33	Подведение итогов	Закрепление полученных знаний о законах здорового питания. Показ проектов.

«Рекомендовать рабочую программу к утверждению» Председатель методического совета / Ж.В. Пимонова/ _____ Протокол от « » августа 2021г. №	«Согласовано» Заместитель директора по ВР / И.Н. Диченская/ _____ « » августа 2021г.
---	--