

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижедевицкая гимназия»



**Рабочая программа внеурочной деятельности
« Разговор о правильном питании »
для обучающихся 1 - 4 классов
на 2021 – 2022 учебный год**

Составители: учителя начальных классов
Шипилова Г.В., Приходько Е.Г.,
Дорошенко П.М., Ситникова В.Н.

**Нижедевицк
2021 г**

I. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1-4 классов составлена в соответствии с нормативными документами и методическими рекомендациями:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»»
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015г. №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897»
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (с изменениями от 29.06.2017г., приказ Министерства образования и науки РФ №613)
5. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Нижедевицкая гимназия»
6. Учебный план МБОУ «Нижедевицкая гимназия»
7. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (от 28.12.2018г.)
- 8 .Авторская программа М.М. Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г. Макеевой «Разговор о правильном питании».

Цель программы:

создание условий для формирования представлений о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, об основных принципах гигиены питания, о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Дать представление о необходимости и важности регулярного питания и соблюдение режима питания.

Задачи программы:

Создание условий для:

- ознакомления обучающихся с необходимостью заботы о своём здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;

- овладения системой знаний о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;

- приобретения опыта самостоятельной деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению;

Создание условий для формирования у обучающихся:

- конкретно-наглядных представлений о существенных сторонах здорового образа жизни;

- способностей к организации своей учебной деятельности посредством освоения личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий;

- основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни;

- чувства ответственности за своё здоровье.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Основные требования к знаниям, умениям и системе ценностей учащихся к концу первого года обучения

Личностными результатами обучающихся:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- умение использовать знания в повседневной жизни;

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;

- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;

- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;

- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;

- умение формулировать собственное мнение и позицию;

- умение строить простейшие монологические высказывания;

- умение задавать вопросы;

- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Предметные:

- 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.

Основные требования к знаниям, умениям и системе ценностей учащихся к концу второго года обучения

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 обучающихся:

— 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:

— 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;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Основные требования к знаниям, умениям и системе ценностей учащихся к концу третьего года обучения

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;

- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Предметными результатами освоения программы являются:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

Основные требования к знаниям, умениям и системе ценностей учащихся к концу четвертого года обучения

Личностными результатами освоения программы являются:

- принятие установки на здоровый образ жизни;
- принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранительного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- следования в поведении моральным нормам и этическим требованиям

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда;
- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания;
- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола;
- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Предметными результатами освоения программы являются:

- понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения;
- использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья;

- пользоваться простыми навыками самоконтроля самочувствия для сохранения здоровья, осознанно выполнять режим дня, правила рационального питания и личной гигиены.

III. Содержание курса

Содержание курса относится к оздоровительному направлению, отвечает требованию к организации внеурочной деятельности: соответствует курсу «Разговор о правильном питании», не требует от учащихся дополнительных знаний. Тематика задач и заданий отражает реальные познавательные интересы детей, содержит полезную и любопытную информацию, интересные факты, способные дать простор воображению. Программа предусматривает регулярные занятия с детьми, имеющими разную подготовку. Задания различной степени сложности позволяют осуществлять дифференцированный подход в обучении.

В методике проведения уроков учитываются возрастные особенности и возможности детей младшего школьного возраста, часть материала излагается в занимательной форме: сказка, рассказ, загадка, игра, диалог учитель-ученик или ученик-учитель.

В авторскую программу внесены изменения, добавлен раздел «Из истории казачьей кухни» (*региональный компонент*).

Учебное содержание курса «Разговор о здоровом питании» для 1–4 классов начальной школы

1 класс

1 часа в неделю, всего 33 часа

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Поговорим о продуктах	8
2.	Давайте узнаем о продуктах	13
3.	Поговорим о правилах этикета	3
4.	Из истории русской кухни	3
5.	Из истории казачьей кухни	3
6.	Здоровая пища (итоговые занятия).	3
	Итого	33 часа

2 класс

1 час в неделю, всего 35 часов

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Разнообразие питания	9
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	7

3.	Этикет	7
4.	Из истории казачьей кухни	5
5.	Рацион питания	7
	Итого	35 часов

3 класс

1 час в неделю, всего 35 часов

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Из чего состоит наша пища.	9
2.	Питание – необходимое условие для жизни человека.	7
3.	Полезные продукты.	5
4.	Здоровая пища – залог здоровья.	5
5.	Из истории казачьей кухни	3
6.	Культура еды.	6
	Итого	35 часов

IV. Тематическое планирование

1 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			1-а	1-б
Поговорим о продуктах (8 ч)				
1	Вводный инструктаж. Экскурсия в столовую.	1	02.09.	03.09.
2	Если хочешь быть здоров.	1	09.09.	10.09.

3	Поговорим о пище.	1	16.09.	17.09.
4	Из чего состоит наша пища.	1	23.09.	24.09.
5	Как правильно есть (гигиена питания)	1	30.09.	01.10.
6	Самые полезные продукты.	1	07.10.	08.10.
7	Что нужно есть в разное время года.	1	14.10.	15.10.
8	Игра « Праздник урожая».	1	21.10.	22.10.
Давайте узнаем о продуктах (13 ч)				
9	Из чего варят кашу.	1	11.11.	05.11.
1	Плох обед, если хлеба нет	1	18.11.	12.11.
1	Советы доктора Воды.	1	25.11.	19.11.
1	Молоко и молочные продукты.	1	02.12.	26.11.
1	Почему полезно есть рыбу.	1	09.12.	03.12.
1	Дары моря.	1	16.12.	10.12.
1	Почему полезно есть мясо.	1	23.12.	17.12.
1	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки.	1	30.12.	24.12.
1	Что такое овощи.	1	13.01.	14.01.
1	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. Практическая работа «Проращивание репчатого лука».	1	20.01.	21.01.
1	Дары леса.	1	27.01.	28.01.
2	Где найти витамины зимой и весной.	1	03.02.	04.02.
2	Проект «Полезные продукты».	1	10.02.	11.02.
Поговорим о правилах этикета (3 ч)				
2	Как правильно есть.	1	02.03.	25.02.
2	Идём в гости.	1	16.03.	03.03.
2	Как правильно вести себя за столом. <u>(сжатие тем)</u>	1		10.03.
Из истории русской кухни (4 ч)				
2	Щи да каша – пища наша.	1	06.04.	17.04.
2	Русские праздники, их меню и здоровье.	1	13.04.	07..04.
2	Масленица. <u>(сжатие тем)</u>	1		
2	Проект «Любимое блюдо русской кухни».	1	20.04.	14.04.
Из истории русской кухни (3 ч)				
2	Блюда русской кухни	1	27.04.	21.04.
3	Что готовили наши прабабушки.	1	18.05.	28.04.
3	Русские праздники, их меню и здоровье. <u>(сжатие тем)</u>	1		12.05.
Здоровая пища (итоговые занятия) (2 ч)				
3	Игра «Кладовая народной мудрости».	1	25.05.	19.05.
3	Итоговое занятие «Здоровое питание» <u>(сжатие тем)</u>	1		

2 класс

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			2 - а	2 - б
Разнообразие питания(9 ч)				
1	Вводный инструктаж. Вводное занятие. «Здоровье – это здорово!»	1	04.09.	06.09.
2	Из чего состоит наша пища.	1	11.09.	13.09.

3	Дневник здоровья. Пищевая тарелка.	1	18.09.	20.09.
4	Что нужно есть в разное время года.	1	25.09.	27.09.
5	Самые полезные продукты.	1	02.10.	04.10.
6	Из чего варят каши?	1	09.10.	11.10.
7	Почему полезно есть рыбу.	1	16.10.	18.10.
8	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	1	23.10.	25.10.
9	Кулинарное путешествие по России.	1	06.11.	08.11.
Гигиена питания и приготовление пищи (7 ч)				
10	Путешествие Пирожка. Откуда хлеб на стол пришёл.	1	13.11.	15.11.
11	Конкурс рисунков «Ай, да пекари!».	1	20.11.	22.11.
12	Пора ужинать.	1	27.11.	29.11.
13	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	04.12.	06.12.
14	Какую пищу можно найти в лесу.	1	11.12.	13.12.
15	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	18.12.	20.12.
16	Пищевые отравления, их предупреждение.	1	25.12.	27.12.
Этикет (7 ч)				
17	Вредные и полезные привычки в питании.	1	15.01.	17.01.
18	Что такое жажда?	1	22.01.	24.01.
19	Молоко и молочные продукты.	1	29.01.	31.01.
20	Мясо и мясные блюда.	1	05.02.	07.02.
21	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1	12.02.	14.02.
22	Сахар его польза и вред.	1	19.02.	21.02.
23	Где и как мы едим. Правила гигиены.	1	26.02.	28.02.
Из истории русской кухни (5 ч)				
24	Русские блюда.	1	04.03.	06.03.
25	Что готовили наши прабабушки.	1	11.03.	13.03.
26	Русские праздники, их меню и здоровье.	1	18.03.	20.03.
27	Пасха	1	01.04.	03.04.
28	Проект «Любимое блюдо русской кухни».	1	08.04.	10.04.
Рацион питания (7 ч)				
29	От каких факторов зависит наше здоровье?	1	15.04.	17.04.
30	Жиры в рационе питания «Жировой круг».	1	22.04.	24.04.
31	Кухни разных народов.	1	29.04.	08.05.
32	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. <i>(сжатие тем)</i>	1	06.05.	
33	Как правильно есть. Режим питания школьника.	1	13.05.	15.05.
34	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	1	20.05.	22.05.
35	Основные правила правильного питания.	1	27.05.	29.05.

3 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата
---	------	--------------	------

Из чего состоит наша пища (9 ч)			
1	Вводный инструктаж. Если хочешь быть здоров.	1	02.09.
2	Из чего состоит наша пища?	1	09.09.
3	Молоко и молочные продукты.	1	16.09.
4	Что нужно есть в разное время года	1	23.09.
5	Дары моря.	1	30.09.
6	Где и как готовят пищу. Настольная игра « Приготовь любимое блюдо».	1	07.10.
7	Блюда из зерна.	1	14.10.
8	Какую пищу можно найти в лесу?	1	21.10.
9	Праздник урожая.	1	11.11.
Питание – необходимое условие для жизни человека (7ч)			
10	Самые полезные продукты	1	18.11
11	Как правильно есть (гигиена питания)	1	25.11.
12	Завтрак. Блюда из зерна.	1	02.12.
13	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? <i>(сжатие тем)</i>	1	
14	Обед. Составление меню. Полдник. Значение полдника.	1	09.12.
15	Пора ужинать.	1	16.12.
16	Проект. « Режим питания школьника».	1	23.12.
Полезные продукты (5ч)			
17	Плох обед, если хлеба нет		30.12.
18	Викторина «Печка в русских сказках». <i>(сжатие тем)</i>		
19	Молоко. Молочные продукты.	1	13.01.
20	Конкурс – викторина «Знатоки молока»	1	20.01.
21	Что такое витамины.	1	27.01.
Здоровая пища – залог здоровья (5ч)			
22	Где найти витамины весной.	1	03.02.
23	Практическая работа. Приготовление витаминных салатов.	1	10.02.
24	Вкусные истории. Практическая работа «Проращивание репчатого лука». <i>(сжатие тем)</i>		
25	Вкус продукта. Органы осязания.	1	17.02.
26	Что нужно есть в разное время года.	1	02.03.
Из истории русской кухни (3ч)			
27	Блюда казачьей кухни	1	16.03.
28	Что готовили наши прабабушки. <i>(сжатие тем)</i>		
29	Русские праздники, их меню и здоровье.	1	06.04.
Культура еды (6 ч)			
30	Напитки. Если хочется пить.	1	13.04.
31	Как правильно накрыть стол.	1	20.04.
32	Проект «Мои именины». <i>(сжатие тем)</i>		
33	Традиции русской кухни.	1	27.04.
34	Кухня народов мира.	1	18.05.
35	Праздник здоровья.	1	25.05.

4 класс

№ п/п	Тема	Форма организации занятий	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие. Ты готовишь себе и друзьям.	беседа, просмотр презентации	04.09	
2	Бытовые приборы для кухни.	беседа, просмотр презентации	11.09	
3	У печи галок не считают.	беседа, просмотр презентации	18.09	
4	У печи галок не считают.	выполнение теста, рисунков, фотографий	25.09	
5	Помогаем взрослым на кухне.	беседа, просмотр презентации	02.10	
6	Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками.	Проект «Любимое блюдо»	09.10	
7	Салаты.	проект	16.10	
8	Ты готовишь себе и друзьям.	беседа, просмотр презентации	23.10	
9	Блюдо своими руками.		06.11	
10	Кухни разных народов.	беседа, просмотр презентации	13.11	
11	Традиционные блюда Болгарии и Исландии.	беседа, просмотр презентации	20.11	
12	Традиционные блюда Японии и Норвегии	беседа, просмотр презентации	27.11	
13	Традиционные блюда Крайнего Севера	беседа, просмотр презентации	04.12	
14	Традиционные блюда России	беседа, просмотр презентации	11.12	
15	Традиционные блюда Кавказа	беседа, просмотр презентации	18.12	
16	Традиционные блюда Кубани	беседа, просмотр презентации	25.12	
17	«Календарь кулинарных праздников»	беседа, просмотр презентации	15.01	

18	Кухни разных народов, праздники.	беседа, презентации	просмотр	22.01	
19	Кулинарная история. Как питались наши предки?	беседа, презентации	просмотр	29.01	
20	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьников.	беседа, презентации	просмотр	05.02	
21	Кулинарные традиции Древнего Египта	беседа, презентации	просмотр	12.02	
22	Кулинарные традиции Древней Греции	беседа, презентации	просмотр	19.02	
23	Кулинарные традиции Древнего Рима	беседа, презентации	просмотр	26.02	
24	Правила гостеприимства средневековья	беседа, презентации	просмотр	04.03	
25	Как питались на Руси	беседа, презентации	просмотр	11.03	
26	Традиционные напитки на Руси	беседа, презентации	просмотр	18.03	
27	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов.	беседа, презентации	просмотр	01.04	
28	«Мелодии, посвящённые каше».	беседа, презентации	просмотр	08.04	
29	«Продукты танцуют».	беседа, презентации	просмотр	15.04	
30	Составляем формулу правильного питания. «Формула правильного питания»	проект		22.04	
31	Составляем формулу правильного питания. «Формула правильного питания»	Защита проектов		29.04	
32	Сахар, его польза и вред.	беседа, презентации	просмотр	06.05	

33	Путешествие по «Аппетитной стране»	беседа, просмотр презентации	13.05	
34	Путешествие по «Аппетитной стране». Подведение итогов.	Представление сообщений	20.05	