

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснощёковская средняя общеобразовательная школа № 1»
Краснощёковского района Алтайского края

«Принято»
на заседании МО
Протокол №1
от 19.08. 2021г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Татьяна Березовица

«Утверждаю»

Директор МБОУ
«Краснощёковская СОШ №1»
Приказ №115 от 19.08.2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

для 1 -4 классов начального общего образования

Срок реализации программы: 2020-2021 учебный год

Разработчик:

ФИО Березовикова Надежда Алексеевна

Учитель начальных классов

Первой категории

С.Усть-Белое

2021 г

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

-Основной образовательной программы общего начального образования МБОУ «Краснощёковская СОШ №1»

-Программа составлена на основе авторских программ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании.

-Годового календарного учебного графика и учебного плана на 2021-2022 учебный год.
Распределение количества часов по четвертям.

	Количество часов(по количеству недель)
1 четверть	9ч (1,2,4 кл)
2 четверть	7ч (1,2,4 кл)
3 четверть	11ч (2,4 кл)10ч 1кл
4 четверть	8ч-(1,2,4 кл)
Всего за год	35ч (1 кл 34ч)
Всего по рабочей программе/авторской программе	34/35

Программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год.

2.Планируемые результаты

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного

- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

3.Содержание курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие (35 мин) каждую неделю.

№	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Разнообразие питания	5	5	5	5
2	Гигиена питания и приготовление пищи	10	12	12	14

3	Этикет	8	8	8	6
4	Рацион питания	5	5	5	5
5	Из истории русской кухни	5	4	4	4
	Итого	33	34	34	34

**Тематическое планирование «Разговор о правильном питании»
1-й год обучения**

п/п	Содержание занятия	Всего часов
1	Если хочешь быть здоров	1
2	Из чего состоит наша пища	1
3	Полезные и вредные привычки	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
20-21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2
22	На вкус и цвет товарищей нет	1
23-24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2
25	Каждому овощу – свое время	1
26-27	Народные праздники, их меню	2
28	Как правильно накрыть стол.	1

29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1
30	Щи да каша – пища наша	1
31-	Что готовили наши прабабушки.	1
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1
33	Праздник урожая	1

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

Тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании» 2-й год обучения.

п/п	Содержание занятий.	Всего часов
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.	1
12.	Морепродукты.	1
13.	Отгадай мелодию.	1
14.	«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, что бы 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.	КВН «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
30-31	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	2
32-33	Проект	2
34	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»

3-й год обучения

п/п	Содержание занятий	Всего часов
1.	Введение	1
2.	Практическая работа.	1
3.	Из чего состоит наша пища	1
4.	Практическая работа «еню сказочных героев»	1
5.	Что нужно есть в разное время года	1
6.	Оформление дневника здоровья	1
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1
9	Конкурс кулинаров	1
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
11	Составление меню для спортсменов	1
12	Оформление дневника «Мой день»	1
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1

14	Где и как готовят пищу	1
15	Экскурсия в столовую.	1
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1
17	Как правильно накрыть стол.	1
18	Игра накрываем стол	1
19	Молоко и молочные продукты	1
20	Экскурсия на молокозавод	1
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1
22	Молочное меню	1
23	Блюда из зерна	1
24	Путь от зерна к батону	1
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1
27-28	Выпуск стенгазеты	2
29	Праздник «Хлеб всему голова»	1
30	Экскурсия на хлебкомбинат	1
31-33	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	3
34	Подведение итогов	1

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов
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 поговорок	1
9.	Дары моря.	1
10.	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.	Игра – проект « Кулинарный глобус»	1
19.	Праздник « Мы за чаем не скупаем»	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	1
26-27	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	2
28.	Накрываем праздничный стол	1
29-32	Проект	4
33-34	Подведение итогов	2

Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбрать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Учебная деятельность.

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,
- режим питания,
- рацион питания,
- культура питания,
- разнообразие питания,
- этикет,
- традиции и культура питания.

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании» и «Две недели в лагере здоровья». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Воспитывающая деятельность.

Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

Развивающая деятельность.

Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

УМК

Учебник	Методическое пособие	Контрольно-измерительные материалы
Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном		

питании» М. Nestle 2019		
Блокнот для школьников «Формула правильного питания» М:Nestle2019 г		

Лист внесения изменений в рабочую программу учебного предмета

Приказ, причина коррекци и	Класс	Тема	Количес во по рабочей программ е	Количес во часов по факту	Корректирующие мероприятия, комментарий

Подпись учителя _____