

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа д.Волок»**

**«УТВЕРЖДЕНО»**  
Приказ № 44  
От «29» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Разговоры о правильном питании»  
на 2024-2025 учебный год  
3-4 классы  
Срок освоения: 1 год**

Рабочая программа разработана  
учителем начальных классов  
высшей квалификационной  
категории  
Т.Ф.Григорьевой

**г. Боровичи 2024г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, с учётом авторской программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

**Цель** учебного курса внеурочной деятельности - воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Учебный курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» изучается во 2 классе. Общее число учебных часов за 1 год обучения составляет 34 часа (1 ч в неделю).

Рабочая программа ориентирована на использование **литературы**, которая включает в себя:

1. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 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.

### **Основные методы обучения:**

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- игровой метод;
- соревновательный метод;

### **Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты.

### **Формы контроля**

- Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.
- . Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин.

## **Содержание учебного курса внеурочной деятельности**

### ***Разнообразие питания (5 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 (12 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. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

### ***Этикет (8 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 (5 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 (4 ч)***

Знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; умение определять полезные продукты питания.

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса:**

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение 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.

### **Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса:**

#### **Коммуникативные УУД:**

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
  - построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
  - владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
  - формулирование собственного мнения;
  - умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
  - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
  - понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

#### **Регулятивные УУД:**

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);

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

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **Познавательные УУД:**

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;

- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- построение сообщения в устной и письменной форме;

- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;

- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;

- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;

- выделение существенных признаков и их синтеза.

### **Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы:**

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

- навыки, связанные с этикетом в области питания;

- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

**Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности и ЭОР/ЦОР**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Разнообразие питания	5	learningapps.org prav-pit.ru
2	Гигиена питания и приготовление пищи	12	prav-pit.ru resh.edu.ru
3	Этикет	8	prav-pit.ru learningapps.org
4	Рацион питания	5	prav-pit.ru
5	Из истории русской кухни	4	prav-pit.ru
Итого:		34	

## Календарно-тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности

№ п/п	№ занятия в теме	Тема занятия	Форма проведения занятий	Дата	
				План	Факт
<b>Тема 1. Разнообразие питания (5 часов)</b>					
1	1	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	Ролевая игра		
2	2	Викторина «Поле чудес».	Викторина		
3	3	Из чего состоит наша пища	Конкурс-викторина		
4	4	Игра «Меню сказочных героев»	Игра		
5	5	Что нужно есть в разное время года	Практическое занятие		
<b>Тема 2. Гигиена питания и приготовление пищи (12 часов)</b>					
6	1	Оформление дневника здоровья	Практическое занятие		
7	2	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	Практическое занятие, выставка		
8	3	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	Игра		
9	4	Конкурс кулинаров	Конкурс		



10	5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Проектная деятельность		
11	6	Составление меню для спортсменов	Практическое занятие		
12	7	Оформление дневника «Мой день»	Практическое занятие		
13	8	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	Конкурс		
14	9	Где и как готовят пищу	Викторина		
15	10	Экскурсия в столовую.	Практическое занятие		
16	11	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	Конкурс		
17	12	Как правильно накрыть стол.	Практическое занятие		
<b>Тема 3. Этикет (8 часов)</b>					
18	1	Игра «Накрываем стол»	Игра		
19	2	Молоко и молочные продукты	Викторина		
20	3	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	Конкурс, выставка		

21	4	«Это удивительное молоко»	Игра-исследование		
22	5	Молочное меню	Практическое занятие		
23	6	Блюда из зерна	Практическое занятие		
24	7	Путь от зерна к батону	Практическое занятие		
25	8	Конкурс «Венок из пословиц»	Конкурс		
<b>Тема 4. Рацион питания (5 часов)</b>					
26	1	Игра – конкурс «Хлебопеки»	Игра-конкурс		
27	2	К.И.Чуковский «Федорино горе».	Викторина		
28	3	Праздник «Хлеб всему голова»	Праздник		
29	4	Повар – профессия древняя.	Практическое занятие		
30	5	Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».	Конкурс		
<b>Тема 5. Из истории русской кухни (4 часа)</b>					
31	1	Оформление проекта «Хлеб-всему голова»	Проектная деятельность		
32	2	Творческий отчет.	Проектная деятельность		
33	3	Интерактивная экскурсия в	Экскурсия		

		музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.			
34	4	Промежуточная аттестация. Зачёт	Итоговое занятие		

## Список литературы

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): Практические разработки физкультминуток,

гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.