

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»**

РАССМОТРЕНО

**педагогическим советом
МОУ «СОШ №4»
протокол № 10**

18 мая 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ "СОШ №4"

_____ **С.С.Сидоров**

18 мая 2022 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
"Разговор о правильном питании"**

уровень начального общего образования

Срок реализации программы: 3 года

Составитель:
Учитель начальных классов
Истомина О.А.

г.Ухта
2022г.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 предложенной 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
- Соблюдать гигиену питания;
- Определять полезные продукты питания.
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.
- - умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

**Содержание курса внеурочной деятельности
с указанием форм организации и видов деятельности**

Раздел	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации внеурочной деятельности	Виды учебной деятельности учащихся
Гигиена питания	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.	Аудиторное занятие	Самостоятельно формулировать тему и цели занятия; составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем; быть готовым корректировать свою точку зрения; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
Режим и рацион питания	Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно 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.	Аудиторное занятие	Самостоятельно формулировать тему и цели занятия; составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем; быть готовым корректировать свою точку зрения; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
Разнообразие питания	Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно	Аудиторное занятие	Самостоятельно формулировать тему и цели занятия;

Раздел	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации внеурочной деятельности	Виды учебной деятельности учащихся
	<p>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».</p>		<p>составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем; быть готовым корректировать свою точку зрения; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</p>
Этикет	<p>Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.</p>	Аудиторное занятие	<p>Самостоятельно формулировать тему и цели занятия; составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем; быть готовым корректировать свою точку зрения; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</p>
Традиции и культура питания.	<p>Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? На вкус и цвет товарищей нет! Вкусные традиции моей семьи.</p>	Аудиторное занятие	<p>Самостоятельно формулировать тему и цели занятия; составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем; быть готовым корректировать свою точку зрения; договариваться и приходить к общему</p>

Раздел	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации внеурочной деятельности	Виды учебной деятельности учащихся
			решению в совместной деятельности;

Тематическое планирование
Год обучения - 1
2 класс

Всего - 34 часа (1н.ч.)

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Количество часов
1	Гигиена питания	3
2	Разнообразие питания	10
3	Режим питания и рацион питания	15
4	Этикет	3
5	Традиции и культура питания	3

Тематическое планирование
Год обучения - 2
3 класс

Всего - 34 часа (1н.ч.)

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Количество часов
1	Гигиена питания	4
2	Разнообразие питания	10
3	Режим питания и рацион питания	13
4	Этикет	4
5	Традиции и культура питания	3

Тематическое планирование
Год обучения - 3
4 класс

Всего - 34 часа (1н.ч.)

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Количество часов
1	Гигиена питания	5
2	Разнообразие питания	10
3	Режим питания и рацион питания	10
4	Этикет	5
5	Традиции и культура питания	4

Поурочное планирование
2 класс
(1 час в неделю, 34 часов в год)

п/п	Содержание занятия	Количество 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
17-18	Где найти витамины зимой и весной	2
19	Всякому овощу – свое время	1
20	Как утолить жажду	1
21-22	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2
23	На вкус и цвет товарищей нет	1
24-25	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2
26	Каждому овощу – свое время	1
27-28	Народные праздники, их меню	2
29	Как правильно накрыть стол.	1
30	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1
31	Щи да каша – пища наша	1
32	Что готовили наши прабабушки.	1
33	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1
34	Праздник урожая	1

Поурочное планирование
3 класс
(1 час в неделю, 34 часа в год)

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.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1
31-32	Проект	2
33-34	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	2

Поурочное планирование
4 класс
(1 час в неделю, 34 часа в год)

п/п	Содержание занятий	Всего часов
1.	Введение	1
2.	Практическая работа.	1
3.	Из чего состоит наша пища	1
4.	Практическая работа «меню 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
18-19	Игра накрываем стол	2
20	Молоко и молочные продукты	1
21	Экскурсия на молокозавод	1
22-23	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	2
24	Молочное меню	1
25	Блюда из зерна	1
26	Путь от зерна к батону	1
27	Конкурс «Венок из пословиц»	1
28	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1
29	Выпуск стенгазеты	1
30	Праздник «Хлеб всему голова»	1
31	Экскурсия на хлебокомбинат	1
32-33	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	2
34	Подведение итогов	1

Список литературы

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
- Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с
- Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
- Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
- Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
- Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
- Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Список литературы для детей.

- 1.Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
- 2 Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с
- 3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
- 4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.