

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 13 имени Героя Советского Союза Ф.В. Санчирова»
городского округа Самара

ОБСУЖДЕНО:
на заседании МО
28.08.2024

ПРОВЕРЕНО:
Заместитель директора по УВР
Н.Б. Бирюкова
«28» августа 2022 г

УТВЕРЖДЕНО:
Директором МБОУ Школы № 13
г.о. Самара
Д.В. Окуленко
(приказ по школе № 263-од
от «28» августа 2024 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности начального общего образования

«Разговор о правильном питании»

Направление: проектно-исследовательская деятельность

Возраст обучающихся: 1-2, 3-4 классы (разновозрастной состав)

Срок реализации: 1 года

Составитель: Савгильдина Д.Н.,
учитель начальных классов

Самара 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Разговор о правильном питании» для 1-2, 3-4 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".

Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования".

Приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 "Об утверждении санитарных правил СП

2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- В соответствии с методическими рекомендациями федерального и регионального уровней.

- Устав МБОУ Школы № 13 г.о. Самара.

- Годовой календарный график МБОУ Школы № 13 г. о. Самара.

Направление: проектно-исследовательская деятельность.

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме: лаборатория здоровья.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:** формирование и развитие представления детей 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 и подростками практических навыков рационального питания; формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека; информирование детей и подростков 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 у детей и подростков, их интересов и

познавательной деятельности; развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа «Разговор о правильном питании» изучается со 2 по 4 класс по одному часу в неделю: 1-2 класс – 68 часов, 3-4 класс – 68 часов. Общий объём учебного времени составляет 136 часов.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- 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 поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметные результаты:

- умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение работать с разными источниками информации о здоровом и правильном питании: анализировать и оценивать информацию;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к собственному здоровью;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения познавательных задач;
- умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласований и учета интересов;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий (ИКТ-компетенций).

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- узнают о здоровом образе жизни;
- узнают питательные вещества, необходимые организму;
- режиму и рациону питания;
- правилам гигиены питания;
- правилам ответственного покупателя;

– правилам безопасного обращения с кухонной техникой, сервировкой стола и правила этикета;

– узнают традиции и обычаи питания в разных странах;

– узнают историю и культуру питания.

Обучающиеся получают возможность научиться:

– заботе о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

– заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье;

– проведению несложных экспериментов, проведению анкетирования,

– полезным привычкам и навыкам в области правильного питания.

Содержание курса внеурочной деятельности

1-2 класс (68 часов)	3-4 класс (68 часов)
1. Вводное занятие	1. Вводное занятие.
2. Путешествие по улице «Правильного питания».	2. Состав продуктов.
3. Молоко и молочные продукты.	3. Питание в разное время года
4. Продукты для ужина.	4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.
5. Витамины.	5. Приготовление пищи
6. Вкусовые качества продуктов.	6. В ожидании гостей.
7. Значение жидкости в организме.	7. Молоко и молочные продукты
8. Разнообразное питание.	8. Блюда из зерна
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	9. Проект «Хлеб всему голова»
10. Проведение праздника «Витаминная страна».	10. Творческий отчет.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».	11. Подведение итогов.
12. Подведение итогов.	

Форма промежуточной аттестации: защита проекта .

**Тематическое планирование
1-2 класс**

№ п/п	Тема занятия	К-во часов	Дата изучения	Виды, формы контроля
1	Введение в курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». Инструктаж по ТБ	1		
2	Твой режим питания	1		
3	Продукты зеленого, желтого и красного стола	1		
4	Проект «Откуда мы родом. Любимое блюдо моего народа (семьи)»	1		
5	Из чего состоит наша пища: жиры, белки, углеводы	1		
6	Что надо есть, чтобы стать сильнее.	1		
7	Что нужно есть в разное время года: меню жаркого летнего дня.	1		
8	Что нужно есть в разное время года: меню холодного зимнего дня.	1		
9	Здоровье в порядке –спасибо зарядке.	1		
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом: командные соревнования.	1		
11	Составляем меню для спортсменов (работа в группах)	1		
12	Беседа о полезных и вредных продуктах.	1		
13	«О пользе продуктов замолвите слово».	1		
14	Оформление памятки «Из чего состоит наша пища».	1		
15	Как правильно есть. Режим питания. Правила гигиены.	1		
16	Где и как готовят пищу. Экскурсия на кухню в школьной столовой.	1		
17	Викторина «Как менялась кухонная утварь»	1		
18	Какую пищу можно найти в лесу.	1		

19	Правила поведения в лесу.	1		
20	Правила сбора грибов и ягод.	1		
21	Урок – игра «Съедобное-несъедобное»	1		
22	Полезность продуктов, получаемых из зерна.	1		
23	Традиционные народные блюда	1		
24	Изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо».			
25	Как правильно накрыть стол. Предметный урок «Чайный стол».	1		
26	Украшения для обеденного стола. «Изготавливаем украшения из салфеток»	1		
27	Путешествие зернышка. Конкурс рисунок «Хлеб»	1		
28	Роль хлеба в питании детей	1		
29	Предметный урок «Лепим из соленого теста»	1		
30	Как молоко попало к нам на стол.	1		
31	Значение молока и молочных продуктов в питании детей.	1		
32	Игра -исследование «Это удивительное молоко».	1		
33	Викторина «Знайки молока»	1		
34	Урок-разгадывание кроссворда. Выставка поделок «Молочные продукты»	1		
35	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1		
36	Витамины. Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	1		
37	«Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму.	1		
38	Где найти витамины зимой и весной	1		
39	«Вкусные истории». Что такое вкус и почему мы его чувствуем?	1		
40	Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека	1		
41	Ягоды, фрукты. Их значение для организма	1		
42	Витамины на столе. Интересные истории фруктов и овощей.	1		

43	Пищевая ценность яблок и груш.	1		
44	Непростая судьба абрикоса.			
45	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» . Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1		
46	Польза овощей. Русская сказка «Вершки и корешки»	1		
47	Собираем урожай. Игра-соревнование «Вершки и корешки»	1		
48	Инсценирование сказки вершки и корешки	1		
49	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1		
50	Изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо»	1		
51	Урок-соревнование «Ловись рыбка большая и маленькая». Что и как можно приготовить из рыбы»	1		
52	Урок-проект «Чем полезна рыба». Важность употребления рыбных продуктов.	1		
53	Знакомство с обитателями моря. Блюда из морепродуктов	1		
54	«Вот это каша – пицца наша» Правила приготовления каши	1		
55	Н.Н.Носов «Мишкина каша». Изготовление плакатов.	1		
56	«Что можно есть на ужин». «Как приготовить бутерброды»	1		
57	Значение воды. Как утолить жажду. Ценность разнообразных напитков	1		
58	Вода и её значение в жизни человека.	1		
59	«Из чего готовят соки». О пользе сока и холодных фруктово-ягодных напитков.	1		
60	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»			
61	Правила поведения в столовой и в гостях Как правильно есть.	1		
62	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».	1		

63	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1		
64	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1		
65	Соревнование команд «Юные повара»	1		
66	Правила поведения в общественном месте. Игра «Идем в кафе»	1		
67	Правила поведения на пикнике. Пикник в лесу.	1		
68	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1		
Итого		68 ч.		

Тематическое планирование 3-4 класс

№ п/п	Тема занятия	К-во часов	Дата изучения	Виды, формы контроля
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1		
2	Викторина «Поле чудес».	1		
3	Какую пищу можно найти в лесу.	1		
4	Правила поведения в лесу	1		
5	Лекарственные растения	1		
6	Урок-игра «Лесное лукошко».	1		
7	Путешествие в страну «Вкусяндия».	1		
8	Если хочешь быть здоров	1		
9	Оформление дневника здоровья	1		
10	Из чего состоит наша пища	1		
11	Полезные и вредные привычки	1		
12	Как правильно есть (гигиена питания)	1		
13	Удивительное превращение пирожка	1		
14	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1		
15	Где и как готовят пищу. Экскурсия в столовую.	1		
16	Как правильно хранить продукты.	1		
17	Конкурс рисунков «Столовая	1		

	будущего».			
18	Твой режим питания	1		
19	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1		
20	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1		
21	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1		
22	Из чего варят каши	1		
23	Как сделать кашу вкусной	1		
24	Проектная работа «Каша – еда наша»	1		
25	Блюда из зерна. Путь от зерна к батону	1		
26	Конкурс «Венок из пословиц»	1		
27	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1		
28	Праздник «Хлеб всему голова». Хлеб всему голова	1		
29	Плох обед, коли хлеба нет	1		
30	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	1		
31	К.И.Чуковский «Федорино горе».	1		
32	Время есть булочки	1		
33	Почему часто и много не стоит есть пирожные и торты. Продукты необходимые для приготовления теста.	1		
34	Сахар его польза и вред	1		
35	Пора ужинать	1		
36	Почему полезно есть рыбу. Игра – приготовить из рыбы	1		
37	Конкурсов рисунков» В подводном царстве»	1		
38	Мясо и мясные блюда	1		
39	Где найти витамины зимой и весной	1		
40	Всякому овощу – свое время	1		
41	Вода и другие полезные напитки. Как утолить жажду	1		
42	Какую воду нельзя пить и использовать для приготовления пищи.	1		
43	Дары моря. Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов	1		
44	Викторина «В гостях у Нептуна». Оформление плаката «Обитатели	1		

	моря»			
45	Меню из морепродуктов	1		
46	Кухни разных народов.	1		
47	Кулинарное путешествие по России. Традиционные блюда нашего края	1		
48	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1		
49	Правила поведения в кафе или столовой.	1		
50	Какой вред наносят организму перекусы?	1		
51	Поставщики витаминов – овощи	1		
52	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1		
53	Сухофрукты.	1		
54	Ценность меда.	1		
55	Ягоды – витаминный клад.	1		
56	Наш друг – молоко. Кисломолочные продукты.	1		
57	Какую пользу приносят молочные продукты для растущего организма.	1		
58	Откуда в магазин попадает молоко.	1		
59	Люди каких профессий работают на ферме и какую работу выполняют.	1		
60	Каждому овощу – свое время	1		
61	Народные праздники, их меню	1		
62	Как правильно накрыть стол.	1		
63	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1		
64	Щи да каша – пища наша	1		
65	Что готовили наши прабабушки. Блюда из картошки.	1		
66	Как питались на Руси и в России	1		
67	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	1		
68	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение.	1		
Итого		68 ч.		