


*Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Бориспольская начальная общеобразовательная школа»
Ракитянского района Белгородской области*

<p>«Рассмотрено» на заседании педагогического совета МОУ «Бориспольская начальная общеобразовательная школа» Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «Бориспольская начальная общеобразовательная школа»  _____/ Матвеенко Е.И. Приказ № 113 от «31» августа 2023 г.</p>
---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
курс «Разговор о правильном питании»
2-4 классы

разработана
учителем начальных классов первой квалификационной категории

Гуреевой Светланой Викторовной

2023 г.

Программа содержит:

- 1) пояснительную записку;
- 2) планируемые результаты освоения учебного предмета;
- 3) содержание учебного предмета;
- 4) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу составлена на основе:
авторской программы «Разговор о правильном питании»: 1 - 4 классы, авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. 2022 г.
в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2021 г.).

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». 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.

Курс «Разговор о правильном питании» является компонентом учебного плана внеурочной деятельности рассчитан на 34 ч во 2,3 классах (1 ч занятий в неделю), в 4 классе на 17 часов (0,5 часа) изучается в 1 полугодии.

В авторскую программу внесены изменения. В соответствии с учебным планом на изучение курса в 4 классе отводится 17 часов, а авторская программа рассчитана на 34 часа.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

В результате освоения программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» формируются следующие **предметные умения**, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования:

- осознавать значимость правильного питания для развития организма;
- формировать потребность в здоровом питании;
- пользоваться справочными источниками для понимания и получения дополнительной информации по курсу.

Регулятивные умения:

- уметь работать с книгой, пользуясь алгоритмом учебных действий;
- уметь работать в парах и группах, участвовать в проектной деятельности;
- уметь определять свою роль в общей работе и оценивать свои результаты.

Познавательные учебные умения:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- получение знаний и навыков, связанных с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

Коммуникативные учебные умения:

- участвовать в беседе о том или ином продукте питания.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 класс (34 ч)

Содержание

	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.

6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника	«Витаминная страна».	Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых.	Проект «Самый полезный продукт».	
12. Подведение итогов.	Отчет о проделанной работе.	

Универсальные учебные действия:

Обучающиеся должны знать:

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

Обучающиеся должны уметь:

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

3 класс (34 ч)

Содержание

1. Вводное занятие.
2. Состав продуктов.

Теория

Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания
Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ

Практика

Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»
Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление

3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	стенгазеты «Из чего состоит наша пища». Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой . Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню».
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Викторина. Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		

Универсальные учебные действия:

ученики должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться 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.

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.

4 класс (17 ч)

Содержание

	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадах. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадах Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадах. Викторина « В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадах Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадах . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадах. Сюжетно – ролевые игры.

8. Накрываем стол для родителей

9. Проектная деятельность. Определение тем и целей проектов, форм их организации
Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом

Выполнение проектов по теме «_____»
Подбор литературы.
Оформление проектов.

10. Подведение итогов работы

Универсальные учебные действия:

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,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	
		по плану	по факту
1	Вводное занятие.	1	1
2	Путешествие по улице «правильного питания».	1	1
3	Молоко и молочные продукты.	2	2
4	Продукты для ужина.	3	3
5	Витамины.	2	2
6	Вкусовые качества продуктов.	6	6
7	Значение жидкости в организме.	4	4
8	Разнообразное питание	5	5
9	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	5	5
10	Проведение праздника «Витаминная страна».	1	1
11	Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».	2	2
12	Подведение итогов.	1	2

	ИТОГО:	33	34
--	---------------	-----------	-----------

3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	
		по плану	по факту
1	Вводное занятие.	2	2
2	Состав продуктов.	3	3
3	Питание в разное время года.	2	2
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	4	4
5	Приготовление пищи.	4	4
6	В ожидании гостей.	3	3
7	Молоко и молочные продукты.	4	4
8	Блюда из зерна.	3	3
9	Проект «Хлеб всему голова».	7	7
10	Творческий отчет.	2	2
	ИТОГО:	34	34

4класс

№ п/п	Тема	Количество часов	
		по плану	по факту
1	Вводное занятие.	2	1
2	Растительные продукты леса.	3	2
3	Рыбные продукты.	4	2
4	Дары моря.	5	2
5	Кулинарное путешествие по России.	6	2
6	Рацион питания.	4	1
7	Правила поведения за столом.	2	2
8	Блюда. Накрываем стол для родителей.	2	2
9	Проектная деятельность.	5	2
10	Подведение итогов работы.	2	1
	ИТОГО:	34	17

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения

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

Список литературы, для детей.

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

Иллюстрации/плакаты

1. Здоровое питание
2. Витамины, полезные вещества

Технические средства обучения

- 1.Персональный компьютер с принтером.
2. Мультимедийный проектор
3. Экран на штативе
4. Магнитная доска

Оборудование класса

Ученические столы двухместные с комплектом стульев.
Стол учительский.
Шкафы.

