


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Нижнеякушкинская основная общеобразовательная школа

<p>РАССМОТРЕНО на заседании Педагогического совета Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместителем директора по УВР <i>Васина Т.Н.</i> /Васина Т.Н./ «30» августа 2021 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕН Приказом МОУ Нижнеякушкинская ООШ № 190 от 30 августа 2021 г. Директор <i>А.В.Долгова</i> /А.В.Долгова/</p> 
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курс внеурочной деятельности	«Разговор о правильном питании»
Класс	1-4 классы
Количество часов - годовых и недельных	В год-34 часа, в неделю -1 час.
Срок реализации программы	2021-2022 учебный год
Фамилия, имя и отчество разработчика рабочей программы	Ильина Елена Петровна
Год разработки программы	2021

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

Таблица 1. Личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты	
1-4 класс	
Личностные	Метапредметные
<p>результаты изучения курса является формирование умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;</li> <li>• В предложенный педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.</li> </ul>	<p>Результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;</li> <li>• Проговаривать последовательность действий</li> <li>• Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией</li> <li>• Учиться работать по предложенному учителем плану</li> <li>• Учиться отличать верно выполненное задание от неверного</li> <li>• Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей</li> </ul> <p><b>Познавательные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя</li> <li>• Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации</li> <li>• Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя</li> <li>• Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности</li> </ul> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи</li> <li>• Слушать и понимать речь других</li> <li>• Читать и пересказывать текст</li> <li>• Совместно договариваться о правилах общения и следовать им</li> <li>• Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)</li> </ul>
--	---

Таблица 2. Предметные результаты освоения учебного предмета

<b>Планируемые результаты 1-4 класс</b>
<p>изучения курса являются формирование умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам</li> <li>• Выделять существенные признаки предметов</li> <li>• Сравнить между собой предметы, явления</li> <li>• Обобщать, делать несложные выводы</li> </ul>

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<b>1-4 классы</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• о правилах и основах рационального питания,</li> <li>• о необходимости соблюдения гигиены питания;</li> <li>• о полезных продуктах питания;</li> <li>• о структуре ежедневного рациона питания;</li> <li>• об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;</li> <li>• об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;</li> <li>• об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;</li> </ul>	<p>Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;</p> <p>Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;</p> <p>Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.</p>

## Содержание учебного предмета «Разговор о правильном питании»

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие каждую неделю.

№ п/п	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
<b>Итого</b>		<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

### ***Разнообразие питания (20 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 (48 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 (30 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 вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

### **Рацион питания (20 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 (17ч)**

**Знания, умения, навыки**, которые формирует данная программа у младших школьников:

В 1 – м классе:

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.

Во 2 – м классе:

знание о структуре ежедневного рациона питания;

навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

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.

В 4 м классе:

- 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.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

***Примерная тематика родительских собраний:***

«Правильное питание – залог здоровья»

«Здоровая пища для всей семьи».

«Учите детей быть здоровыми».

«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».

«Формирование здорового образа жизни младших школьников».

«Режим питания школьника».

«Основные принципы здорового питания школьников».

«Рецепты правильного питания для детей».

« Вредные для здоровья продукты питания».

«При ослаблении организма принимайте витамины».

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**1 КЛАСС**  
**1-й год обучения**

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой . Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет».Рацион питания,обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

**2 КЛАСС**  
**2-й год обучения**

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.

3 класс

**3-й год обучения**

Содержание	Теория	Практика
------------	--------	----------

1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища».Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	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». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		

#### 4 КЛАСС

##### 4-й год обучения

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 тетрадях. 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 тетрадях 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 тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях . « 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 тетрадях. 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		

