


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Калиновская средняя общеобразовательная школа»
Красногвардейского района Белгородской области

РАССМОТРЕНО


На заседании ШМО
учителей начальных
классов

Руководитель 
Колomytseva Н.П.

Протокол № 1 от
«23» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
МБОУ «Калиновская
СОШ»

 Федосова В.Н.

Приказ № от
«01» сентября 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ «Калиновская СОШ»


В.П. Белоусова

Приказ № 116 от
«01» сентября 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

уровень начального общего образования

для 1-4 классов

срок реализации 4 года

Разработана учителем
Хорошиловой Н. А

2023 год

I. Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

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

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;

- освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Предполагаемые результаты:

- полученные знания позволят детям сознательно выбирать наиболее полезные продукты питания;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

Программа представляет собой новую воспитательную технологию, которая способствует формированию у детей основ культурного и здорового образа жизни. Замечательно, что одновременно с этим возможно решение других, не менее важных задач.

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

- знание детей о правилах и основах рационального питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение определять полезные продукты питания.

2.Содержание учебного курса

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 6-8 лет (1-2 класс).

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет (3-4 класс).

1 модуль - первый год обучения (33 часа 1 час в неделю)

Тема 1. Если хочешь быть здоров.

Здоровый образ жизни. Режим дня. Зарядка. Спортивные игры.

Тема 2. Самые полезные продукты.

Продукты питания. Питательные вещества. Овощи, фрукты. Ежедневный рацион питания. Правила приема пищи. Принципы гигиены питания.

Тема 3. Удивительные превращения пирожка.

Режим питания. Калорийность пищи. Расщепление питательных веществ в организме. Энергетика питания.

Тема 4. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.

Завтрак – источник дневной энергии. Энергетическая ценность завтрака. Каши для завтрака. Яичные и творожные блюда для завтрака.

Тема 5. Плох обед, если хлеба нет.

Обед - обязательный компонент ежедневного меню. Обеденный рацион. Почему нужно есть хлеб.

Тема 6. Время есть булочки.

Зачем нужен полдник. Меню полдника. Молочные продукты. Польза молочных продуктов.

Тема 7. Пора ужинать.

Время ужина. Блюда для ужина.

1 модуль - второй год обучения (34 часа 1 час в неделю)

Тема 1. На вкус и цвет товарищей нет.

Вкусовые свойства пищи. Функции языка в определении вкусовых качеств пищи. Обоняние как фактор усиления аппетита.

Тема 2. Как утолить жажду.

Вода – важнейшая составная часть человеческого организма. Потребность организма в жидкости. Ценности разнообразных напитков. Польза и вред газированных напитков. Правила чаепития.

Тема 3. Что помогает быть сильным и ловким.

Образ жизни и рацион питания. Спорт и питание. Меню спортсмена. Ученик и питание. Высококалорийные продукты питания.

Тема 4. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.

Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Классификация витаминов. Разнообразие овощей, ягод и фруктов. Каждому овощу - своё время. Овощи и фрукты с огорода и прилавков магазина.

Тема 5. Праздник здоровья.

Праздник в доме. Рекомендуемые блюда для праздничного стола.

II модуль – третий год обучения (34 часа 1 час в неделю)

Тема 1. Давайте познакомимся!

Вводное занятие.

Тема 2. Из чего состоит наша пища.

Основные группы питательных веществ: белки, жиры, углеводы. Витамины и минеральные соли. Разнообразное питание как обязательное условие здоровья.

Тема 3. Что нужно есть в разное время года.

Особенности питания в летний и зимний периоды. Традиции питания жителей разных регионов России. Традиционные блюда своей местности в осеннее-летний и весеннее-зимний периоды.

Тема 4. Как правильно питаться, если хочешь заниматься спортом.

Сон и бодрствование. Зависимость рациона питания от физической активности. Оценка учета собственной физической активности. Роль питания и физической активности для здоровья человека.

Тема 5. Где и как готовят пищу.

Кухонное оборудование, его назначение. Основные правила гигиены на кухне. Правила безопасного поведения на кухне. Хранение продуктов.

Тема 6. Как правильно накрыть стол.

Культура человека и прием пищи. Предметы сервировки стола. Правила сервировки стола. Правила поведения за столом.

III модуль – четвёртый год обучения (34 часа 1 час в неделю)

Тема 1. Блюда из зерна.

Ценность зерновых продуктов. Продукты из зерна. Разнообразие блюд из зерна. Традиционные русские блюда из зерна.

Тема 2. Молоко и молочные продукты.

Молоко и молочные продукты – обязательный компонент ежедневного рациона. Состав и ценность молочных продуктов. Ассортимент молочных продуктов. Национальные молочные блюда народов России.

Тема 3. Что можно есть в походе.

Дикорастущие растения – источник полезных веществ. Ассортимент блюд из дикорастущих растений. Богатство и разнообразие растений родного края. Съедобные и ядовитые растения. Правила поведения в природе. Правила по технике безопасности во время экскурсий и походов.

Тема 4. Что и как можно приготовить из рыбы.

Польза рыбных блюд. Ассортимент блюд из рыбы. Речная и морская рыба. Рыба местных водоемов. Рациональное использование рыбных ресурсов. Правило поведения на водоемах.

Тема 5. Дары моря.

Съедобные морские растения и животные. Польза морских продуктов питания. Разнообразие блюд. Йододефицит и дары моря.

Тема 6. Кулинарное путешествие по России.

Кулинарные традиции как часть культуры народа. Продукты питания вчера и сегодня. Традиционные блюда в будни и праздники.

Тема 7. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

Блюда из картофеля. Блюда из капусты. Блюда из моркови. Блюда из свеклы. Мучные изделия.

Тема 8. Как правильно вести себя за столом.

Правила сервировки праздничного стола. Правила поведения за праздничным столом. Проведение домашних праздников.

Формы организации деятельности – занятия (в том числе с использованием дистанционных технологий).

Тематическое планирование курса

№ п/п	Разделы программы и	Количество			4год	Основные виды учебной деятельности обучающихся
		1	2 год	3		
1	Если хочешь быть здоров	5				Беседа. Тестирование. Сюжетно - ролевая игра « Я провожу зарядку».
2	Самые полезные продукты	5				Игра - обсуждение «Законы питания»; игра - инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации. Сюжетно - ролевая игра «Разноцветные столы», динамическая игра «Поезд». Беседа, сюжетная игра « Времена года».
3	Удивительные превращения пирожка	4				Рассказ, работа в рабочей тетради. Тест, игра « Законы питания», игра « Доскажи пословицу».
4	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	5				Тестирование, беседа. Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар».
5	Плох обед, если хлеба нет	5				Игра «Собери половицу». Инсценирование сказки «Колосок», сюжетно-ролевая игра «За обедом». Встреча со школьной медсестрой, беседа.
6	Время есть булочки	5				Беседа. Конкурс «Знатоки молочных продуктов», презентация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой
7	Пора ужинать	4				Беседа, анкетирование. Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс рисунков «Бутерброд для ужина».
8	На вкус и цвет товарищей нет		7			Практическая работа по группам «Приготовь блюдо».
9	Как утолить жажду		7			Беседа, игра «Опытный вкус» Игра - демонстрация «Как готовят соки», конкурс - дегустация «Такой ароматный чай», правила чаепития. Просмотр презентации, беседа.
10	Что помогает быть сильным и ловким		5			Анкетирование « Что я ем», игра «Меню спортсмена».
11	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты		10			Встреча со спортсменами школы, беседа. Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Конкурс загадок, игра «Отгадай название», тематическое рисование. Викторина « Овощи на огороде». Рассказ, просмотр презентации. Знакомство с исследовательской работой « Витамины- кладезь здоровья». Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты». Инсценировка сказки « Репка». Конкурс частушек и мини-стихов.
12	Праздник здоровья		5			Просмотр мультфильма. Сюжетно-ролевая игра « Праздник в доме». Работа по группам « Меню для праздника».

13	Давайте познакомимся!			2		Беседа, анкетирование, тестирование. Игра «Как? Где? Когда?», чтение по ролям.
14	Из чего состоит наша пицца			8		Просмотр фильма, беседа. Игра «Третий лишний», игра « Меню сказочных героев».
15	Что нужно есть в разное время года			6		Беседа. Просмотр презентации, фильма. Конкурс «Мое меню», практическая работа «Мой напиток».
16	Как правильно питаться, если			5		Беседа, анкетирование. Спортивный КВН.
17	Где и как готовят пищу			7		Беседа с элементами моделирования. Экскурсия в школьную столовую. Викторина « Что такое хорошо и что такое плохо».
18	Как правильно накрыть стол			6		Беседа с элементами демонстрации. Сюжетно - ролевая игра «К нам пришли гости», практическая работа «Сервировка стола», конкурс « Салфеточки»
19	Блюда из зерна			4		Просмотр фильма. Отгадывание загадок. Игра - конкурс «Хлебопеки». Чтение и обсуждение рассказа « Мишкина каша», викторина.
20	Молоко и молочные продукты			5		Анкетирование, беседа, тестирование. Экскурсия в магазин. Игра - исследование «Это удивительное молоко». Отгадывание загадок, работа творческой мастерской (плакаты, буклеты).
21	Что можно есть в походе			4		Беседа с элементами демонстрации. Просмотр презентации, игра «Походная математика». Экскурсия в лес.
22	Что и как можно приготовить из рыбы			3		Беседа с демонстрацией. Конкурс рисунков «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок
23	Дары моря			4		Викторина « В гостях у Нептуна», презентация. Работа с энциклопедиями. Творческая работа.
24	Кулинарное путешествие по России			5		Знакомство с кулинарными изданиями. Устный журнал « За столом по страницам истории». Конкурс проектов « Кулинарный глобус Руси». Практическая работа.
25	Что можно приготовить, если выбор продуктов			5		Конкурс кулинарных буклетов. Дегустация мучных изделий.
26	Как правильно вести себя за столом			4		Беседа с элементами демонстрации, чтение литературы. Сюжетно - ролевая игра « О застольном невежестве».
	Всего часов: 135ч.	33	34	34	34	