

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Шеметовская средняя общеобразовательная школа»  
Сергиево-Посадского муниципального района  
Московской области

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Шеметовская средняя  
общеобразовательная школа»

Л.В. Иванова

«30» августа 2023г.



Рабочая программа внеурочной деятельности  
кружка «**Разговор о правильном питании**»  
*проектно-исследовательская деятельность*  
**1-4 классы**

2023 г.

Данная рабочая программа кружка «Разговор о правильном питании» для 1-4 классов соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и разработана на основе:

- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Шеметовская средняя общеобразовательная школа»;
- учебного плана МБОУ «Шеметовская средняя общеобразовательная школа» на 2023-2024 учебный год;
- авторской программы М.М. Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой «Разговор о здоровье и правильном питании» – М.: Абрис, 2019;
- УМК «Разговор о здоровье и правильном питании», М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова, – М.: Nestle, 2018.

### **Программа рассчитана на 34 часа в 1-4-х классах (1 час в неделю)**

Авторская программа реализуется в полном объеме.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат представления:

- о правилах и основах рационального питания;
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функция этих веществ в организме;

### 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 и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- дети получат 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.

### **Личностные результаты:**

- развитие интереса;
- формирование личностного отношения к окружающему миру (когда ребенок задает вопросы);
- формирование уважительного отношения к своей семье, развитие интереса к традициям семьи;
- формирование желаний выполнять действия;
- использование фантазии, воображения при выполнении задания.
- 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.

### **Метапредметные результаты:**

#### *Регулятивные:*

- введение правил;
- разный вид деятельности;
- разучивание игр.

#### *Познавательные:*

- формирование умения ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- формирование умения 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.

#### *Коммуникативные:*

- формирование умения объяснять свой выбор, строить фразы, аргументировать;
- формирование умения слушать и вступать в диалог;
- формирование умения в постановке вопросов;- умение строить устный рассказ;
- формирование умений работать в парах, малых группах.

Реализуется через беседы с родителями, бабушками, дедушками о семейных традициях, какие праздники отмечаются дома, праздничных блюдах.

### **Предметные результаты:**

- дети получают информацию о правильном режиме питания смогут оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- учащиеся учатся классифицировать продукты питания по группам;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- 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.
- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.
- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.
- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.
- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 1-4 КЛАСС

### 1 КЛАСС

№ п/п	Раздел	Краткое содержание раздела	Кол-во часов
1	Если хочешь быть здоров	Знакомство с жителями «Страны Здоровья». Если хочешь быть здоров. Подвижные игры на свежем воздухе. Веселые старты. Праздник здоровья.	7 ч
2	Самые полезные продукты	Полезные продукты, какие они? Продукты, которые необходимы каждый день. Любимые продукты, не всегда полезные и наоборот. Разнообразие продуктов, употребляемых в пищу.	4 ч
3	Удивительное превращение пирожка	Удивительное превращение пирожка. Как правильно есть (гигиена питания). Твой режим питания. Какие правила питания я выполняю.	4 ч
4	Кто жить умеет по часам	Режим дня. Составляем режим дня школьника.	2 ч
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Зачем нам необходимо завтракать? Почему на завтрак лучше есть кашу? Из чего варят кашу? Как сделать кашу вкусной? Украшаем кашу. Варианты рекомендуемых блюд для завтраков. Конкурс рисунков «Мой завтрак»	5 ч
6	Плох обед, если хлеба нет	Что мы едим на обед. Какую роль играет хлеб в питании человека. Как хлеб на стол пришёл? Как растёт пшеница и рожь? Поговорим о хлебе и его качествах. Чтение и обсуждение рассказа М. Глинской «Хлеб». Проект на тему «Хлеб всему голова».	6 ч
7	Время есть булочки	Полдник. Хлебобулочные изделия. Молочные продукты	3 ч
8	Пора ужинать	Каким должен быть ужин? Меню для ужина. Где найти витамины весной?	3 ч
<b>ИТОГО</b>			<b>34 ч</b>

### 2 КЛАСС

1	Если хочешь быть здоров	Вводное занятие. Повторение правил питания. Путешествие по улице правильного питания.	2 ч
2	Самые полезные продукты	Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день. Правила хранения продуктов.	3 ч
3	Удивительное превращение пирожка	Удивительное превращение пирожка. Твой режим питания.	2 ч
4	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Завтрак. О пользе каши. Правила приготовления каши.	2 ч
5	Плох обед, если хлеба нет	Обед. О хлебе и его качествах. История хлеба. Полезный хлеб для здоровья.	2 ч
6	Время есть булочки	Полдник. Выпечка. Пищевая ценность молока и молочных продуктов.	2 ч

7	Пора ужинать	Правильный выбор продуктов для ужина. Виды ужинов. Проект «Ужин нашей семьи»	3 ч
8	На вкус и цвет товарищей нет	Вкус продуктов питания Проект «Любимые блюда и их вкус»	2 ч
9	Как утолить жажду	Вода один из самых полезных напитков Праздник чая	2 ч
10	Веселые старты	О пользе спорта для здоровья человека Спортивные соревнования «Веселые старты»	2 ч
11	Что помогает быть сильным и ловким	Высококалорийные продукты питания. Связь рациона питания и образа жизни человека. Меню спортсмена.	3 ч
12	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ, их значение для организма. Как сохранить витамины в овощах и фруктах. Каждому овощу свое время. Огород на окне. Инсценировка сказки «Вершки и корешки» Изготовление книжки «Витаминная азбука» Где найти витамины зимой и весной.	6 ч
13	Проект «Мой дневник здоровья»		1 ч
14	Праздник здоровья.		2 ч
<b>ИТОГО</b>			<b>34 ч</b>
<b>3 КЛАСС</b>			
1	Давайте познакомимся.	Вводное занятие. Давайте познакомимся. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.	2 ч
2	Из чего состоит наша пища.	Из чего состоит наша пища Как питательные вещества влияют на наш организм. Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.	3 ч
3	Что нужно есть в разное время года.	Что нужно есть в разное время года.	1 ч
4	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1 ч
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Как правильно составить свой рацион питания.	3 ч
6	Где и как готовят пищу.	Где и как готовят пищу Экскурсия в школьную столовую. Как правильно хранить продукты.	3 ч
7	Как правильно накрыть на стол.	Как правильно накрыть на стол. Праздничная сервировка стола. Правила поведения за столом. Правила пользования столовыми приборами.	3 ч

8	Блюда из зерна.	Блюда из зерна. Путь от зерна к батону. Зерно, злаки. Зерновые продукты и блюда. Хлебобулочные изделия. Каша – пища наша. Оформление проекта «Хлеб - всему голова».	6 ч
9	Молоко и молочные продукты	Молоко и молочные продукты Пейте, дети, молоко будете здоровы! Что можно приготовить из молока. Молочные продукты – вкусно и полезно.	4 ч
10	Что можно есть в походе	Что можно есть в походе. Какую пищу можно найти в лесу. Дикорастущие съедобные растения. Ассортимент блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений.	2 ч
11	Вода и другие полезные напитки.	Вода и другие полезные напитки.	1ч
12	Что и как можно приготовить из рыбы.	Что и как можно приготовить из рыбы.	1 ч
13	Дары моря.	Дары моря. Морские съедобные растения и животные.	1ч
14	«Кулинарное путешествие» по России.	«Кулинарное путешествие» по России. Кулинарные традиции и обычаи как составная часть культуры народа.	1 ч
15	Олимпиада здоровья		2 ч
<b>ИТОГО</b>			<b>34 ч</b>
<b>4 КЛАСС</b>			
1	Здоровье - это здорово	Здоровье-это здорово. Мой образ жизни. Правила ЗОЖ. Я и мое здоровье.	3 ч
2	Продукты разные нужны. Продукты разные важны	Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.	4 ч
3	Режим питания	Понятие режима питания. Мой режим питания.	3 ч
4	Энергия пищи	Энергия пищи.Калорийность пищи. . Влияние калорийности пищи на телосложение.	2 ч
5	Где и как мы едим	Где и как мы едим. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах.	3 ч
6	Ты - покупатель	Где можно сделать покупку. Права и обязанности покупателя. Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов. Читаем информацию на упаковке продукта. Ты покупатель. Сложные ситуации при покупке товара.	5 ч
7	Ты готовишь себе и друзьям	Знакомство с правилами этикета обязанностями гостя и хозяина. Кулинарные секреты.	4 ч
8	Кухни разных народов	Понятие «национальная кухня».	2 ч
9	Кулинарная история	Традиции и культура питания.	3 ч
10	Как питались на Руси и в России	История кулинарии в России. История посуды в русской кухне. Самовар-символ русского стола. Особенности питания в разных регионах России, их связь с климатом и обычаями. Каша-матушка, хлеб-батюшка. Русская кухня и религия. Корочанский район - яблочная страна.	2 ч

11	Необычное кулинарное путешествие	Мировые Музеи питания. Кулинария в живописи. Кулинария в музыке. Кулинария в танце. Кулинария в литературе. Уникальные блюда стран мира.	3 ч
<b>ИТОГО</b>			<b>34 ч</b>


**Формы организации внеурочной деятельности**

- презентация,
- беседа,
- викторины,
- соревнование,
- конкурсы,
- олимпиада.
- ролевая игра,
- ситуационная игра,
- образно-ролевые игры,
- проектная деятельность,
- дискуссия,
- обсуждение,

**Основные виды внеурочной деятельности.**

- работа в тетрадях,
- рассказ учителя,
- составление меню,
- работа с иллюстрациями,
- чтение рассказа,
- поиск необходимой информации,
- разучивание игр,
- конкурс плакатов,
- исследовательская работа,
- конкурс эмблем.

СОГЛАСОВАНО  
на заседании ШМО  
начальных классов  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
  
\_\_\_\_\_ О.В.Исмайлова  
«30» августа 2023 г.