

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №15 имени Н. А. Хардиной» городского округа Самара

«Рассмотрено»
Руководитель методического
объединения

А.А.Прохоренко
Протокол № 1 от
« 30 » августа 2023г.

«Проверено»
Заместитель директора
по УВР

Г.А. Савельева

«Утверждаю»
Директор МБОУ Школы №15
г. о. Самара

О.В. Бирина
Приказ № 243-од от
« 30 » августа 2023г.



**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»**

для обучающихся 1-4 классов

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные

Познавательные

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Регулятивные

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- учиться работать по предложенному учителем плану
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности.

Коммуникативные

В процессе обучения обучающиеся учатся:

- доносить свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- слушать и понимать речь других
- читать и пересказывать текст
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметные

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса.

Программа состоит из двух модулей:

1 модуль: «Разговор о правильном питании» 1-2 класс.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» 3-4 класс.

Объём учебного времени в год составляет 1 час в неделю: в 1 классе – 33 часа; 2-4 классов по 34 часа.

Форма организации: внеурочная деятельность.

Виды внеурочной деятельности: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение.

Формы и режим занятий: ведущей формой организации занятий является групповая. Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям.

Содержание курса внеурочной деятельности.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» 1-2 класс.

№	Содержание курса	Кол-во часов 1 класс	Кол-во часов 2 класс	Форма организации и виды деятельности обучающихся
1	<i>Вводное занятие. «Здравствуй, дорогой друг!»</i> Знакомство учащихся с целями и задачами курса. Выяснение уровня уже имеющихся знаний об основах рационального питания.	1	1	Теоретическое
2-4	<i>Если хочешь быть здоров.</i> Дать представление детям о разнообразии вкусовых свойств продуктов; формируется представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	2	3	Составление списка «Любимые продукты нашего класса», затем редактирование данного списка в список «Полезные продукты». Беседа «Забота о своем здоровье» Демонстрация картинок, тематическое рисование. Сюжетно-ролевая игра «На кухне».
5-7	<i>Самые полезные продукты.</i> Научить детей выбирать самые полезные продукты.	2	3	Сюжетно – ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра-соревнование «Разноцветные столы» Динамическая игра «Поезд».
8-9	<i>Удивительные превращения пирожка.</i> Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.	2	2	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина»Игра «Помоги Кате». Доскажи пословицу. Игра – обсуждение «Законы питания». Игра «Как угостить друзей»
10-12	<i>Кто жить умеет по часам .</i> Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	3	3	Игра «Пословицы запутались». Игра – обсуждение «Законы питания». Обсуждение «Сказка о потерянном времени» И. Шварца.
13-14	<i>Вместе весело гулять!</i> Дать представление о важности регулярных прогулок на свежем воздухе.	2	2	«Играем в классики». «Хвост и голова». «Вышибалы».

15-16	<i>Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?</i> Сформировать у детей представление о завтраке как об обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.	2	2	Игра «Пословицы запутались».Игра «Отгадай загадку».Игра «Знатоки». Игра «Сложные слова». Игра «Вспомни сказку».Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята»
17-18	<i>Плох обед, если хлеба нет.</i> Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.	2	2	Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа. Виртуальная экскурсия на хлебозавод.
19-20	<i>Время есть булочки.</i> Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна.	2	2	Конкурс-викторина «Знатоки молока». Задание «Подбери рифму». Игра «Кладовая народной мудрости». Виртуальная экскурсия на ферму.
21-22	<i>Пора ужинать.</i> Сформировать у детей представление об ужине как об обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.	2	2	Игра «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей
23-24	<i>На вкус и цвет товарища нет.</i> Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	2	2	Практическая работа «Определи вкус продукта». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки». Игра «Приготовь блюдо»; рассказ о масленице.
25-26	<i>Как утолить жажду.</i> Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	2	2	Игра – демонстрация «Из чего готовят соки». Игра «Посещение музея воды». Игра – демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Игра «Праздник чая»
27-28	<i>Что поможет быть сильным и ловким?</i> Сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания.	2	2	Игра «Меню спортсмена»

29-31	<i>Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.</i> Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.	2	3	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты». Праздник «Капустник». Праздник «Овощи и фрукты». «Витаминная радуга». Русская сказка «Вершки и корешки». Игра-соревнование «Вершки-корешки». Физкультминутка - игра «Вершки и корешки» Праздник «Каждому овощу – свое время». Практическое задание.
32	<i>Праздник здоровья.</i> Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.	1	1	Подарки для друга. Конкурс «Собираем урожай». Игра «Правильно-неправильно». Конкурс «Курочки и петух». Игра «Доскажи словечко». «Азбука правильного питания». Игра «Аукцион». Песенник «Приятного аппетита!»
33-34	<i>Мой дневник.</i> Подведение итогов за год.	1	2	Практическая работа. Заполнение дневника.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» 3-4 класс.

№	Содержание курса	Кол-во часов 3 класс	Кол-во часов 4 класс	Форма организации и виды деятельности обучающихся
1	<i>Вводное занятие.</i> «Давайте познакомимся!» Знакомство учащихся с целями и задачами курса. Выяснение уровня уже имеющихся знаний об основах рационального питания.	1	1	Теоретическое
2-4	<i>Из чего состоит наша пища.</i> Формирование представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ. Необходимость разнообразного питания.	3	3	Решение кроссвордов, викторина, изучение плакатов, рисунки. Игра «Меню сказочных героев». Составление меню на день. Энергетическая ценность продуктов питания.

5-6	<i>Здоровье в порядке - спасибо зарядке.</i> Роль физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости	2	2	Подвижные игры на прогулке. Конкурс пословиц о зарядке. Конкурс рисунков.
7-9	<i>Закаляйся, если хочешь быть здоров.</i> Беседа о правилах закаливания. Соблюдение режима дня, приема пищи.	2	3	Упражнения для зарядки. Что такое прививки. Просмотр и обсуждение мультфильмов по теме. Чтение и обсуждение стиха Михалкова С. «Я прививок не боюсь!»
10-12	<i>Как правильно питаться, если занимаешься спортом.</i> Формирование представления о зависимости рациона питания от физической активности. Рацион питания спортсмена.	2	3	Игра – обсуждение «Законы питания». Составление меню.
13-14	<i>Где и как готовят пищу.</i> Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне.	2	2	Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд)
15-16	<i>Блюда из зерна.</i> Расширить знания о полезности продуктов из зерна; сформировать представление о многообразии ассортимента продуктов из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; о традиционных народных блюдах из зерна; способствующего формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.	2	2	Отгадывание загадок Игра- конкурс «Хлебопеки» практическая работа Составление рассказа по картинкам Конкурс «Венок из пословиц», Викторина Инсценировка.
17-18	<i>Молоко и молочные продукты.</i> Расширить представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; об ассортименте и свойствах молочных продуктов; познакомить с молочными блюдами, разных регионов страны.	2	2	Практическая работа «Молочное меню» Игра – исследование «Это удивительное молоко» Виртуальная экскурсия на ферму.

19-20	<i>Что можно съесть в походе?</i> Расширение знания о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения в рациональное питание; об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющих избежать ситуаций опасных для здоровья.	2	3	Игра «Походная математика», спектакль «Там, на неведомых дорожках», «Мы рисуем мультфильм». Экскурсия в лес.
21-22	<i>Вода и другие полезные напитки.</i> Взаимосвязь здоровья и воды. Представлен о напитках здоровья; развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать в процессе решения проблемы.	2	2	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки», «Посещение музея Воды», «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки)
23-24	<i>Что и как приготовить из рыбы.</i> Расширить представление об ассортименте рыбных блюд, их полезности; о местной фауне, продолжить формирование навыков правильного поведения в походе.	2	2	Конкурс рисунков «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок.
25-26	<i>Дары моря.</i> Расширить представление о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов.	2	2	Викторина «В гостях у Нептуна» Экскурсия в магазин Работа с энциклопедиями. Творческая работа.
27-28	<i>Необычное путешествие.</i> Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа.	3	2	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Игра – проект «Кулинарный глобус». Практическая работа.
29-31	<i>Путешествие по «Аппетитной стране».</i>	3	3	Игра – путешествие «Сказки современной кухни». Викторина

	Формирование и развитие представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.			"В каких сказках говорится о продуктах.? В каких мультфильмах можно увидеть, как герои принимают пищу.?» Практическое задание.
32	<i>Олимпиада здоровья.</i> Подведение итогов за год.	2	1	Выставка рисунков, плакатов о здоровом питании. Задания в рабочей тетради.
33-34	<i>Дневник физического здоровья.</i>	2	1	Практическая работа. Заполнение дневника.

**Тематическое планирование, в том числе с учётом
рабочей программы воспитания.**

Модуль	Класс	Ключевые воспитательные задачи	Количество часов
«Разговор о правильном питании»	1 класс	<ul style="list-style-type: none"> - формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; - формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека. Расширить представление школьников об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи. 	33 часа
	2 класс	<ul style="list-style-type: none"> - формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; - информирование детей 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. 	34 часа
«Две недели в лагере здоровья»	3 класс	<ul style="list-style-type: none"> - освоение детьми практических навыков рационального питания; - информирование детей 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; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей. 	34 часа
	4 класс	<ul style="list-style-type: none"> - формирование представления о социокультурных аспектах питания как 	

		составляющей общей культуры человека; - развитие умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.	34 часа
--	--	---	---------



C=RU, O="МБОУ Школа № 15 г.о.Самара
Г.Самара,ул.Куйбышева, д.125", CN=Бирина
O_B_, E=schkola15.r63@mail.ru

2023-10-12 20:25:26