

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 136

Рассмотрено

на заседании школьного
методического объединения
учителей начальных классов

Протокол № 1 от 28.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Уровень образования

начальное общее образование

Срок реализации

1 год

Классы

1

Екатеринбург, 2023

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса

Курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Разнообразие питания

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.

Гигиена питания и приготовление пищи

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу.

Этикет

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! Как питались на Руси и в России? Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Рацион питания

Молоко и молочные продукты. Что и как приготовить из рыбы. 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.

Из истории русской кухни

Виды деятельности:

познавательная;
игровая.

Программа реализуется через следующие формы занятий:

- ситуационная игра
- образно-ролевые игры
- исследовательская деятельность
- урок-практикум

Тематическое планирование, в том числе с учетом Рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Разговор о правильном питании				
1	Если хочешь быть здоров	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	https://easyen.ru/load/okruzhajushhij_mir/2_klass/prezentacija_k_uroku_36_po_teme_esli_khochesh_byt_zdorov/237-1-0-65635
2	Полезные и вредные привычки	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/12/18/poleznye-i-vrednye-privychki

3	Из чего состоит наша пища	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/05/19/vneklassnoe-meropriyatie-po-teme-iz-chego-sostoit
4	Самые полезные продукты	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/05/19/vneklassnoe-meropriyatie-po-teme-iz-chego-sostoit
5	Как правильно есть (гигиена питания)	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	https://infourok.ru/prezentaciya-klass-na-temu-gigiena-pitaniya-3397261.html
6	Удивительные превращения пирожка	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2013/10/02/prezentatsiya-puteshestvie-pirozhka
7	Кто жить умеет по часам	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/11/24/klassnyy-chas-1-klass-kto-zhit-umeet-po-chasam
8	Вместе весело гулять	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	https://ppt-online.org/1089081
9	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-iz-chego-varyat-kashu-kak-sdelat-kashu-vkusnoy-3374588.html
10	Плох обед, если хлеба нет	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	https://infourok.ru/prezentaciya-zanyatie-vneurochnoy-deyatelnosti-razgovor-o-pravilnom-pitanii-na-temu-ploh-obed-esli-hleba-net-klass-1065803.html
11	Отгадай мелодию	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	https://infourok.ru/prezentaciya-uroka-o-pravilnom-pitanii-razgovor-o-pravilnom-pitanii-5214381.html
12	Время есть булочки	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	https://easyen.ru/load/okruzhajushhij_mir/igry/interaktivnaja_igra_sekrety_zdorovogo_pitanija/330-1-0-51431
13	Молочные продукты	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	https://infourok.ru/prezentaciya-razgovor-o-pravilnom-pitanii-na-temu-molochnye-produkty-3397261.html

				temumoloko-i-molochnie-produkti-1926925.html
14	Конкурс - викторина. «Зна-токи молока».	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	https://www.youtube.com/watch?v=Y7GFQCfz_iw
15	Пора ужинать	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/04/05/zozh-pora-uzhinat
16	Почему полезно есть рыбу	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	https://intolimp.org/publication/priezien-tatsiia-k-uroku-o-pravil-nom-pitanii-ryba-na-stolie-zdorov-ie-v-siem-ie.html
17	Мясо и мясные блюда	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	https://infourok.ru/prezentaciya-tehnologiya-myaso-v-pitanii-cheloveka-3691321.html
18	Где найти витамины зимой и весной	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	https://www.youtube.com/watch?v=7WF8evkkMd0
19	Веселые старты	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	https://infourok.ru/konspekt-i-prezentaciya-vneurochnogo-zanyatiya-po-programme-razgovor-o-zdorove-i-pravilnom-pitanii-klass-2046422.html
20	На вкус и цвет товарищей нет	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	https://infourok.ru/prezentaciya-na-vkus-i-cvet-tovarischey-net-umk-razgovor-o-pravilnom-pitanii-1058171.html
21	Как утолить жажду	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое, экологическое	https://infourok.ru/prezentaciya-kak-utolit-zhazhdu-razgovor-o-pravilnom-pitanii-759014.html
22	Что помогает быть сильным и ловким	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	https://infourok.ru/prezentaciya-cto-pomogaet-bit-silnim-i-lovkim-dlya-klassov-2751902.html
23	Овощи, ягоды и фрукты, витаминные продукты	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое, экологическое	https://infourok.ru/prezentaciya-klassnogo-chasa-ovoschi-yagodi-frukti-vitaminnie-produkti-2193441.html
24	Сказочная страна	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/10/12/razgovor-o-pravilnom-pitanii-prezentatsiya-skazka

25	Рекламная пауза	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/11/04/prezentatsiya-razgovor-o-pravilnom-pitanii
26	Праздник «Каждому овощу – свое время»	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	https://uchitelya.com/okruzhayuschiy-mir/129697-prezentaciya-skazka-pro-lukovku-ili-luk-ot-semi-nedug.html
27	Как правильно накрыть стол	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	https://infourok.ru/prezentaciya_po_programme_razgovor_o_pravilnom_pitanii_na_temu_kak_pravilno_nakryt_stol3_klass-437652.htm
28	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	http://www.myshared.ru/slide/903250/
29	Что готовили наши прабабушки	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое, патриотическое	https://multiurok.ru/files/priezentatsiia-chiem-pitalis-nashi-babushki-i-diedushki-chto-budut-iest-nashi-ynuki.html
30	Кладовая народной мудрости	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	https://infourok.ru/prezentaciya-po-vneurochnoy-deyatelnosti-poslovici-i-pogovorki-o-pravilnom-pitanii-4015739.html
31	Игра «Аукцион»	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	https://infourok.ru/prezentaciya-k-zanyatiyu-po-programme-razgovor-o-pravilnom-pitanii-po-teme-aukcion-vkusnih-idey-2554174.html
32	Праздник здоровья	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	http://www.myshared.ru/slide/404705/
33	Экскурсия	1	Научно-образовательное, духовно-нравственное, культурно-творческое	https://www.youtube.com/watch?v=AyKt47DzVTA&t=890s
Итого: 33 часа.				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846736

Владелец Шершнева Лариса Геннадьевна

Действителен с 06.09.2023 по 05.09.2024