

<p>Рассмотрено на заседании ШМО учителей начальных классов протокол №1 от 30.08.2021г Руководитель МО В.Г.Чернявская</p>	<p>Согласовано Заместитель директора по УВР М.С. Раздайводина «30» августа 2021 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ № 5 Приказ № 205 от 30.08.2021г Подпись руководителя Печать Т.И.Карявкина</p>
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ЦДО «Разговор о правильном питании»

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс) начальное общее, 1-а класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов **33**

Учитель Лунченко Лариса Витальевна

(ФИО)

Программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС начального общего образования, 2021 год

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Программа кружка «Разговор о правильном питании»

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, Т.А. Филипова, А.Г. Макеева и введена в часть плана по внеурочной деятельности, формируемого на базе образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №5. Данная программа и учебно-методический комплект разработаны в Институте возрастной физиологии Российской академии образования.

Предполагаемые результаты реализации программы

«Разговор о правильном питании»

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и познавательной деятельности;
- иметь первоначальное представление о здоровом образе жизни и правилах личной гигиены;
- знать этические нормы поведения во время экскурсий, викторин и соревнований;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях;
- знать этические нормы, предъявляемые к сервировке стола, правила личной гигиены;
- объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при общении во время приёма пищи.

Метапредметные результаты:

- классифицировать предметы по заданным критериям;
- объяснять смысл народных пословиц и поговорок
- строить простые сообщения, в том числе творческого характера;
- сравнивать предметы и объекты, находить общее и различия;
- ориентироваться в своей системе знаний;
- учиться договариваться о распределении ролей в игре, работы в совместной деятельности;
- делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы группы.

Предметные результаты:

- умение делать выбор между вредными и полезными продуктами;
- иметь представления о рациональном питании;
- умение соблюдать гигиену и режим питания;
- иметь представление о пользе витаминов и минеральных веществ в жизни человека;
- иметь представление о значении жидкости для организма человека;
- иметь практические навыки распознавания вкусовых качеств продуктов;
- умение составлять личное меню, состоящее из полезных продуктов и блюд;
- умение приготовить простейшие блюда (бутерброды, салаты);
- умение культурно вести себя за столом во время приёма пищи.

**Содержание программы «Разговор о правильном питании»
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.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Разнообразие питания.	8
2.	Самые полезные продукты	12
3.	Правила питания.	4
4.	Режим питания.	2
5.	Завтрак	2
6.	Роль хлеба в питании детей	3
7.	Проектная деятельность.	1
8.	Подведение итогов работы.	1
	Итого	33 часа

Календарно-тематическое планирование
«Разговор о правильном питании»
1-й год обучения

п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1	Если хочешь быть здоров	1	3.09
2	Из чего состоит наша пища	1	10.09
3	Полезные и вредные привычки	1	17.09
4	Самые полезные продукты	1	24.09
5	Как правильно есть(гигиена питания)	1	1.10
6	Удивительное превращение пирожка	1	8.10
7	Твой режим питания	1	15.10
8	Из чего варят каши	1	22.10
9	Как сделать кашу вкусной	1	29.10
10	Плох обед, коли хлеба нет	1	12.11
11	Хлеб всему голова	1	19.11
12	Полдник	1	26.11
13	Время есть булочки	1	3.12
14	Пора ужинать	1	10.12
15	Почему полезно есть рыбу	1	17.12
16	Мясо и мясные блюда	1	24.12
17	Где найти витамины зимой и весной	1	14.01
18	Всякому овощу – свое время	1	21.01
19	Как утолить жажду	1	28.01
20-21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2	4.02 18.02
22	На вкус и цвет товарищей нет	1	25.02
23-24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	4.03 11.03
25	Каждому овощу – свое время	1	18.03
26-27	Народные праздники, их меню	2	1.04 8.04
28	Как правильно накрыть стол.	1	15.04
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	22.04
30	Щи да каша – пища наша	1	29.04
31-	Что готовили наши прабабушки.	1	6.05
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	13.05
33	Праздник урожая	1	20.05

Учитель:

Л.В. Лунченко

