

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**

**Отдел образования Администрации Белокалитвинского района**

**МБОУ СОШ № 5**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО  
начальных классов

\_\_\_\_\_  
Ю.В. Ершова  
№198 от «30» 08 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

\_\_\_\_\_  
Н.Н. Бунигина  
№198 от «30» 08 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Т.И. Карявкина  
№198 от «30» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности «Разговоры о правильном питании»

для обучающихся 1– Б класса

**г. Белая Калитва 2024**

## Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе нормативно – правовых документов и методических материалов:

–Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

–Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

–Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 , с изменениями и дополнениями;

–Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по учебным предметам, учебным курсам общеобразовательной организации.

–Уставом школы.

**Цель программы** - формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

### **Задачи:**

–формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;

–формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,

–воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;

–создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;

–формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;

–пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;

–просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;

–формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

–развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;

–развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы;

Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» для 1-4 классов создана на основе Федерального образовательного государственного стандарта, авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких.

### **Срок реализации программы 2024-2025 учебный год.**

#### **Место курса в учебном плане**

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности. 1 класс –33 занятия 1 раз в неделю.

#### **Основные формы и направления**

Для успешного достижения результата необходимо использовать разные формы организации деятельности:

–индивидуальные (составление пословиц, загадки, подготовка и представление сообщений, выполнение теста, рисунков, фотографий);

– фронтальные (анкетирование, объяснение, игры, просмотр презентации, физминутки, составлении таблиц, экскурсии и др.).

– коллективные (работа в парах и группах – участие в практических занятиях, инсценирование, работа со справочной литературой и т.д.)

### **Технологии обучения**

– информационно-коммуникативная

– игровая

– технология уровневой дифференциации

– технология проблемного обучения

– проектная

– технология учебных ситуаций

### **Методы обучения**

– продуктивные (наблюдения, размышления, обсуждения, «открытие» новых знаний, опыты и исследования предметной среды)

– объяснительно-иллюстративный

– проблемно-поисковый

– исследовательский

– метод проектов

– кластер

– мозговой штурм

Каждое занятие можно проводить как учебное занятие, как самостоятельное мероприятие в виде тематического праздника, викторины, КВН, экскурсии и т.д.

## Содержание курса

### ***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. Изготовление книжки «Витаминная азбука». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека. Оформление плаката «Витаминная страна»

### ***Гигиена питания и приготовление пищи***

Если хочешь быть здоров. Здоровье – это здорово! Как правильно есть (гигиена питания). Здоровое питание – отличное настроение. Режим питания. Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Вода и другие полезные напитки. Вредные и полезные привычки в питании. Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Полезные напитки. Ты – покупатель.

### ***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! Викторина «Печка в русских сказках». За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Игра «Разноцветные столы». Вкусные традиции моей семьи «Мы за чаем не скучаем».

### ***Рацион питания***

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Меню из морепродуктов. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Проект «Хлеб всему голова». Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день. Что можно есть в походе.

### ***Из истории русской кухни***

Что готовили наши прабабушки. Бабушкины рецепты. Народные праздники, их меню. Повар – профессия древняя. Путь от зерна к батону. Из истории кухонной утвари. Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости». Лекарственные растения. Традиционные блюда нашего края.

## **Планируемые результаты работы:**

### ***Личностные результаты***

#### ***Гражданско-патриотическое воспитание:***

- становление ценностного отношения к своей Родине — России;
- понимание особой роли многонациональной России в современном мире;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, принадлежности к российскому народу, к своей национальной общности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; проявление интереса к истории и многонациональной культуре своей страны, уважения к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, осознание прав и ответственности человека как члена общества.

#### ***Духовно-нравственного воспитания:***

- проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;
- принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности;
- применение правил совместной деятельности, проявление способности договариваться, неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

#### ***Эстетического воспитания:***

- понимание особой роли России в развитии общемировой художественной культуры, проявление уважительного отношения, восприимчивости и интереса к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- использование полученных знаний в продуктивной и преобразующей деятельности, в разных видах художественной деятельности.

#### ***Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:***

- соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведения в окружающей среде (в том числе информационной);
- приобретение опыта эмоционального отношения к среде обитания, бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

#### ***Трудового воспитания:***

- осознание ценности трудовой деятельности в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

#### ***Экологического воспитания:***

- осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения, бережного отношения к природе, неприятие действий, приносящих ей вред.

#### ***Ценности научного познания:***

- ориентация в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира;
- осознание ценности познания, проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в обогащении своих знаний, в том числе с использованием различных информационных средств.

### **Формируемые универсальные учебные действия**

#### ***Метапредметные***

##### ***Регулятивные***

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей;

- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы.

#### *Познавательные*

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий (учебная литература, справочники, энциклопедии);
- построение сообщений в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие познавательных и художественных текстов;
- выделение существенных и несущественных признаков путем анализа;
- осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте;
- выделение существенных признаков и их синтез.

#### *Коммуникативные*

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

#### *Предметные*

- осознание целостности окружающего мира,
- освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания,
- приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;
- выбор продуктов в соответствии с возрастом, временем года и видом деятельности (физической активности);
- применение на практике знаний и умений, связанных с этикетом в области питания;
- соблюдение режима питания;
- соблюдение правил гигиены.

## Тематическое планирование

| № п/п | Тема раздела                                | Содержание раздела  | Количество часов |
|-------|---|---|------------------|
| 1.    | <i>Разнообразие питания</i>                 | <p><b>Самые полезные продукты. «Мы идем в магазин».</b> Урок-экскурсия Сюжетно-ролевая игра Дети распределяют роли, выбирают продукты, объясняют свой выбор</p> <p><b>«Где купить нужные продукты»</b> Урок – викторина (кроссворд) Игра «Покупатели и продавцы» Дети выбирают вид магазина, рисуют продукты, которые в них можно купить, разгадывают кроссворд</p> <p><b>Что помогает быть сильным и ловким</b><br/>Дети знакомятся с видами спорта, показывают их, угадывают, рисуют, разгадывают кроссворд</p> <p><b>Составляем «Меню спортсмена»</b> Дети решают несколько логических заданий, затем проводятся спортивные конкурсы. Учащиеся делают вывод об энергетических затратах спортсменов.</p> <p>Игры, ребусы, геометрические задания и т.д., соревнования. Конкурс рисунков «Меню спортсмена» по группам</p> <p><b>Подготовка и проведение «Праздника здоровья»</b><br/>Праздник может быть проведен в виде «Путешествия по станциям здоровья» Дети командами перемещаются от одной станции-задания до другой</p> <p><b>Мастер – класс «Учимся делать бутерброды» Техники безопасности при работе с режущими предметами</b></p>   | 7                |
| 2.    | <i>Гигиена питания и приготовление пищи</i> | <p><b>Если хочешь быть здоров «Давайте познакомимся».</b> Урок - введение в новый материал учащиеся знакомятся с героями программы и получают представление о понятии «здоровый образ жизни» <b>Удивительные превращения пирожка</b></p> <p>Урок-игра <b>«Правила питания»</b> Конкурс плакатов «Правила питания»<br/>(работа в группах) Дети вспоминают известные им правила питания, знакомятся с новыми, рисуют плакат с правилом и обыгрывают его</p> <p><b>«Режим питания»</b> Урок-соревнование<br/>«Покажи правильно время на часах»<br/>Дети вспоминают известные им режимные моменты, связанные с питанием, знакомятся с понятием «режим питания».</p> <p>Командная игра с часами и карточками режимных моментов дня</p> <p><b>«Как правильно есть» «Какие правила питания я выполняю»</b> Игры «Доскажи пословицу», игра-обсуждение «Законы питания». Получают задание проконтролировать выполнение правил питания в течение недели (по желанию)</p> <p><b>Кто жить умеет по часам</b> Предметный урок-соревнование по группам. Дети составляют с помощью картинок режим дня школьника, сравнивают и обсуждают полученные в группах результаты.</p> <p>Оборудование: карточки с изображением режимных моментов</p> <p><b>Пора ужинать</b> Узнают об ужине как обязательном приеме пищи вечером, его составе. Конкурс рисунков «Веселые овощи»</p> <p><b>Урок – конкурс «Самый необычный коктейль»</b> Урок – конкурс. Дети придумывают рецепты коктейлей и готовят их для товарищей</p> | 8                |
| 3.    | <i>Этикет</i>                               | <p><b>«Мои любимые игры на воздухе».</b> Урок – игра Любимые детские игры с мячом, скакалкой и т.д.</p>   | 3                |

|    |                                 |   |           |
|----|---------------------------------|---|-----------|
|    |                                 | <b>Вместе весело гулять!</b> «Разгадываем кроссворд» Загадки и кроссворд разгадываются на улице (кроссворд можно нарисовать на асфальте и вместе с детьми заполнить его) Игры из кроссворда, другие игры.   |           |
| 4. | <i>Рацион питания</i>           | <p><b>«Продукты зеленого, желтого и красного стола»</b> Предметный урок Игра-соревнование. Получают представление о продуктах ежедневного рациона, знакомятся с понятиями <b>«продукты зеленого, желтого и красного стола»</b></p> <p><b>Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.</b> Предметный урок. Дети получают представление о роли завтрака в ежедневном режиме питания, роли каш, знакомятся с видами круп и названиями каш</p> <p><b>Как сделать кашу вкусной</b> Экскурсия в школьную столовую Конкурс рисунков «Мой завтрак» и т. д.</p> <p><b>Плох обед, если хлеба нет</b> Получают представление об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре, вспоминают, чем питались сказочные герои, анализируют обед героев (Робин-Бобин, Буратино, Кот в Сапогах, Красная Шапочка (работа в группах)</p> <p><b>Плох обед, если хлеба нет «Расскажи сказку»</b> Урок – театрализация Дети с помощью учителя сочиняют сказку «Путешествие зернышка», узнают и рассказывают о пользе хлеба, знакомятся с понятием «десерт», узнают в какие игры можно играть после обеда</p> <p><b>Время есть булочки</b> Если нет возможности посетить кондитерский комбинат, можно использовать презентацию о работе комбинатов и их продукции. Дети самостоятельно придумывают пример изделия для полдника, дают им веселые названия Выставка работ</p> <p><b>Полдник – время есть молочные продукты</b> Викторина «что делают из молока», По группам придумывают меню полдника и обсуждают их</p> <p><b>На вкус и цвет товарищей нет</b> Дети определяют вкус продуктом, знакомятся с понятием «вкусовые ощущения», учатся определять в каком месте языка чувствуются вкусовые ощущения</p> <p><b>Как утолить жажду «Что мы пьем?»</b> Предметный урок Дегустация различных напитков (чай, кофе, вода, сок, молоко и т.д.)</p> <p><b>Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты</b> Викторина, игры «Отгадай по описанию» - описывают по картинке или предмету продукт, остальные угадывают, «Третий лишний» - выделяют лишний предмет, который не является ягодой, овощем или фруктом</p> <p><b>«Витамины – наши друзья».</b> Экскурсия в поликлинику, в школьный медицинский кабинет, беседа с медицинскими работниками, Театрализованное представление «В гостях у Доктора Айболита»</p> | <b>13</b> |
| 5. | <i>Из истории русской кухни</i> | <p><b>Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо», «Самое необычное блюдо, которое я пробовал»</b> Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо», «Самое необычное блюдо, которое я пробовал»</p>   | <b>1</b>  |



### Календарно - тематическое планирование

| № п.п | Тема урока   | Количество часов | Дата  |
|-------|--|------------------|-------|
| 1.    | Давайте познакомимся.                                    | 1                | 6.09  |
| 2.    | Мои любимые игры навоздухе.                              | 1                | 13.09 |
| 3.    | Самые полезные продукты.                                 | 1                | 20.09 |
| 4.    | Продукты зеленого, желтого и красного стола.             | 1                | 27.09 |
| 5.    | Где купить нужные продукты.                              | 1                | 4.10  |
| 6.    | Удивительные превращения пирожка.                        | 1                | 11.10 |
| 7.    | Режим питания.   | 1                | 18.10 |
| 8.    | Как правильно есть. Какие правила питания я выполняю.    | 1                | 25.10 |
| 9.    | Кто жить умеет по часам. Режим дня.                      | 1                | 8.11  |
| 10.   | Вместе весело гулять!                                    | 1                | 15.11 |
| 11.   | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.           | 1                | 22.11 |
| 12.   | Как сделать кашу вкусной                                 | 1                | 29.11 |
| 13.   | Плох обед, если хлеба нет                                | 1                | 6.12  |
| 14.   | Плох обед, если хлеба нет                                | 1                | 13.12 |
| 15.   | Время есть булочки.                                      | 1                | 20.12 |
| 16.   | Полдник – время есть молочные продукты.                  | 1                | 27.12 |
| 17.   | Пора ужинать. Каким должен быть ужин?                    | 1                | 10.01 |
| 18.   | Проект «Меню для ужина»                                  | 1                | 17.01 |
| 19.   | Веселые старты в классах «Самые сильные, смелые, ловкие» | 1                | 24.01 |
| 20.   | Веселые старты междуклассами                             | 1                | 31.01 |
| 21.   | На вкус и цвет товарищей нет                             | 1                | 7.02  |
| 22.   | Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи».               | 1                | 21.02 |
| 23.   | Мастер –класс «Учимся делать бутерброды».                | 1                | 28.02 |
| 24.   | Конкурс поварят школьный                                 | 1                | 7.03  |
| 25.   | Как утолить жажду «Что мы пьем?»                         | 1                | 14.03 |
| 26.   | Урок – конкурс «Самый необычный коктейль»                | 1                | 21.03 |
| 27.   | Что помогает быть сильным и ловким                       | 1                | 4.04  |
| 28.   | Составляем «Меню спортсмена»                             | 1                | 11.04 |
| 29.   | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.             | 1                | 18.04 |

|       |                                       |   |                |
|-------|---------------------------------------|---|----------------|
| 30.   | Беседа о значении витаминов для детей | 1 | 25.04          |
| 31-32 | Праздник здоровья                     | 2 | 16.05<br>23.05 |