

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 101 с углубленным изучением отдельных предметов
имени Героя Советского Союза Рябова Сергея Ивановича»
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 1
от 27.08 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
МБОУ СОШ № 101 г.о. Самара

Н.М. Сарычева
28.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ № 101
г.о. Самара

К.В. Макаров
Приказ № 188-од
от 30.08.2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Разговор о правильном питании»

Классы: 1-4

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для учащихся 1-4 классов общеобразовательного учреждения составлена на основе программы курса «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Разработка и внедрение курса в работу школ осуществляется по инициативе и при спонсорской поддержке компании "Нестле". Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Планируемые результаты

Личностные:

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни 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.

Метапредметные:

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни 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.

Предметные:

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни 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;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

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

Ожидаемые результаты программы:

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, функциях этих веществ в организме;

Умения:

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 получают 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.

Содержание программы внеурочной деятельности

Тема 1. Если хочешь быть здоровым (1 час)

Знакомство с героями программы. Изготовление поделок из природного материала.

Тема 2. Самые полезные продукты (3 часа)

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день.

Тема 3. Как правильно есть. (4 часа)

Гигиена питания. Режим питания.

Тема 4. Удивительное превращение пирожка (2 часа)

Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьников.

Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2 часа)

Ежедневное меню. О кашах.

Тема 6. Плох обед, если хлеба нет (2 часа)

О хлебе и его качествах.

Тема 7. Время есть булочки (2 часа)

О пользе молока и молочных продуктов.

Тема 8. Пора ужинать (2 часа)

Продукты, которые нужно или не нужно есть на ужин.

Тема 9. Где найти витамины весной (2 часа)

Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека

Тема 10. Как утолить жажду (2 часа)

Вода — важнейшая составная часть человеческого организма.

Значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

Тема 11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2 часа)

Высококалорийные продукты питания. О связи рациона питания и образа жизни человека.

Тема 12. На вкус и цвет товарищей нет (2 часа)

О разнообразии вкусовых свойств различных продуктов питания.

Распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.

Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (3 часа)

Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ. Разнообразие фруктов, ягод.

Тема 14. Каждому овощу своё время (3 часа)

Разнообразие овощей. Полезные свойства овощей.

Тема 15. Каждому овощу своё время (2 часа)

Законы здорового питания. Полезные блюда для праздничного стола.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
	Если хочешь быть здоровым (1 ч.)	
1.	Знакомство с героями.	1ч
	Самые полезные продукты (3 ч.)	
2.	Беседа о полезных и вредных продуктах. «Карлсон в магазине»	1ч
3.	«О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное»	1ч
4.	Тест «Самые полезные продукты»	1ч
	Как правильно есть (4 ч.)	
5.	«Рациональное питание»	1ч
6.	«На бабушкином дворе»	1ч
7.	«Гигиена питания»	1ч
8.	«Законы питания». К.И.Чуковский «Барабек»	1ч
	Удивительные превращения пирожка (2 ч.)	
9.	Соблюдение режима питания	1ч
10	Типовой режим питания школьников.	1ч
	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2 ч.)	
11.	Завтрак. «Вот это каша – пища наша»	1ч
12.	Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша». Изготовление плакатов.	1ч
	Плох обед, если хлеба нет (2 ч.)	
13.	Обед. «Соберём венки» Пословицы о хлебе.	1ч
14.	О хлебе. «Секреты обеда»	1ч
	Время есть булочки (2ч.)	
15.	Полдник. «Молочные реки»	1ч
16.	«Это удивительное молоко». «Знатоки молока»	1ч
	Пора ужинать (2 ч.)	

17.	Ужин. «Сколько ужинов бывает»	1ч
18.	«Что можно есть на ужин». «Как приготовить бутерброды»	1ч
	. Где найти витамины весной (2 ч.)	
19.	Витамины. Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	1ч
20.	«Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму.	1ч
	Как утолить жажду (2 ч.)	
21.	Вода и её значение в жизни человека.	1ч
22.	«Из чего готовят соки»	1ч
	Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2 ч.)	
23.	Высококалорийные продукты для организма	1ч
24.	«Меню спортсмена»	1ч
	На вкус и цвет товарищей нет (2 ч.)	
25.	Разнообразное питание	1ч
26.	Определение вкуса продуктов	1ч
	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (3 ч.)	
27.	Ягоды, фрукты. Их значение для организма	1ч
28.	Витамины на столе	1ч
29.	КВН «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты»	1ч
	Каждому овощу своё время (5 ч.)	
30.	Польза овощей. Русская сказка «Вершки и корешки»	1ч
31.	Собираем урожай. Игра-соревнование «Вершки и корешки»	1ч
32.	Собираем урожай. Игра «Какие овощи выросли в огороде»	1ч
33.	«Праздник урожая». «Конкурс салатов, каш или бутербродов».	1ч
34.	Итоговое занятие: изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо»	1ч

Контроль и оценка планируемых результатов

Текущий

- Прогностический - проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения
- Пооперационный - контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;
- Рефлексивный, контроль обращённый на ориентировочную основу, план действия, опирающийся на понимание принципов его построения;
- Контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом

Итоговый контроль в форме:

- Тестирования
- Практической работы
- Творческих работ учащихся
- Проекты

ИКТ поддержка курса.

Короткое описание идеи информатизации курса:

- поиск информации,
- компьютерный сбор и анализ информации,
- создание и проведение мультимедиа выступлений,
- компьютерное тестирование,
- проектирование и конструирование,
- отработка технических навыков,

Формы занятий, проводимых в рамках данной программы:

Просматривание отрывков из художественных фильмов, журнала «Ералаш», мультфильмов, рассматривание ситуативных иллюстраций, проектная деятельность, игра, викторина, конкурс, выставка, экскурсия, инсценировка, беседа, соревнование.

Дидактическое оснащение:

Карточки – задания, видеоролики, демонстрационный материал, игрушки, книжки, иллюстративный материал, плакаты, тетради для учащихся.