

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза И.Е. Болесова  
Алексеевский муниципального района Красноармейский Самарской области

средняя  
пос.

Проверено  
Ответственный за УР

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ пос. Алексеевский

\_\_\_\_\_ И. Н. Давыдкина  
(подпись)  
« 29 » августа 2022 г.

\_\_\_\_\_ Л. В. Зими́на  
(подпись)  
« 29 » августа 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Название программы: Разговор о правильном питании

Направление программы: Интеллектуальная направленность

Класс: 1-4 классы

Количество часов: 1 час в неделю, 33 часа в год в 1 классе;  
34 часа во 2, 3, 4 классах

Рассмотрена на заседании МО начальных классов  
Протокол № 1 от « 29 » августа 2022 г.

Председатель МО \_\_\_\_\_ О.Л. Камеристова

## **Ожидаемые результаты изучения курса**

*В результате изучения* программы младшие школьники получают 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.

### **Требования к результатам универсальных учебных действий:**

*Регулятивные УУД:*

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями;
- планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

*Познавательные УУД:*

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

#### *Коммуникативные УУД:*

- 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, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- 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 партнёра в общении и взаимодействии.

#### **Содержание программы.**

##### ***Разнообразие питания (20 ч)***

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. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

##### ***Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)***

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

##### ***Этикет (30 ч)***

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! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

##### ***Рацион питания (20 ч)***

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. 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. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

##### ***Из истории русской кухни (18ч)***

#### **Формы организации работы и основные виды деятельности:**

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

#### Проектная деятельность

Проектная деятельность основана на самостоятельной деятельности подростков: поиске информации для решения поставленной задачи, анализе информации, подготовке финального продукта обсуждения.

Данная программа предусматривает такие варианты проектной деятельности, как:

- *исследовательские*, где подросткам предлагается проанализировать результаты эксперимента или провести свой собственный эксперимент («Движение и здоровье», «Почему нужен завтрак», «Почему нужно чистить зубы»);
- *творческие*, где результатом деятельности является самостоятельный творческий продукт, придуманный самими подростками («Игротека», «Классный завтрак», «Планируем день», «Мой выходной день»).

#### Дискуссионные формы

Для дискуссионных форм работы выбирается тема, не имеющая единственного, однозначного решения.

Дискуссии не используются как самостоятельная форма, а являются составным компонентом большинства из форм. Использование элементов дискуссии внутри других организационных форм позволяет удовлетворить стремление подростков к самостоятельности, признанию, взрослости. Для участия в полноценной дискуссии нужны специальные навыки и умения, которых ещё нет у младших подростков и которые необходимо формировать.

#### Игры

Игровые формы работы позволяют заинтересовать подростков, привлечь их внимание к аспектам проблемы, которые исходно не кажутся значимыми, привлекательными. Большинство игровых форм носят соревновательный характер (Викторина Гигиены, Кулинарная эстафета, игра «Кулинарные посиделки», Спортивный квест и т.д.).

#### Мини-лекция

Мини-лекция является составной частью большинства предлагаемых форм работы. Основная цель проведения мини-лекции - представить подросткам необходимый для выполнения последующего задания объём информации.

Продолжительность мини-лекции - не более 7 минут. Её содержание включает не более 3-4 основных тезисов. При этом каждый из тезисов подкреплён конкретным примером. Презентация, сопровождающая мини-лекцию состоит из одного слайда, на котором кратко записаны основные тезисы. Этот слайд остаётся на экране в классе во время последующей работы учащихся как подсказка, помогающая выполнить задание.

#### Экскурсии

Данная форма работы повышает значимость приобретаемых знаний и навыков, на примере социальных практик и норм профессиональной деятельности.

## Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

**1**

**класс**

п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1	Если хочешь быть здоров	1	1 неделя
2	Из чего состоит наша пища	1	2 неделя
3	Полезные и вредные привычки	1	3 неделя
4	Самые полезные продукты	1	4 неделя
5	Как правильно есть(гигиена питания)	1	5 неделя
6	Удивительное превращение пирожка	1	6 неделя
7	Твой режим питания	1	7 неделя
8	Из чего варят каши	1	8 неделя
9	Как сделать кашу вкусной	1	9 неделя
10	Плох обед, коли хлеба нет	1	10 неделя
11	Хлеб всему голова	1	11 неделя
12	Полдник	1	12 неделя
13	Время есть булочки	1	13 неделя
14	Пора ужинать	1	14 неделя
15	Почему полезно есть рыбу	1	15 неделя
16	Мясо и мясные блюда	1	16 неделя
17	Где найти витамины зимой и весной	1	17 неделя
18	Всякому овощу – свое время	1	18 неделя
19	Как утолить жажду	1	19 неделя
20-21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2	20-21 недели
22	На вкус и цвет товарищей нет	1	22 неделя
23-24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	23-24 недели
25	Каждому овощу – свое время	1	25 неделя
26-27	Народные праздники, их меню	2	26-27 недели
28	Как правильно накрыть стол.	1	28 неделя
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	29 неделя
30	Щи да каша – пища наша	1	30 неделя
31-32	Что готовили наши прабабушки.	1	31-32 недели
33	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	33 неделя
34	Праздник урожая	1	34 неделя

### Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

## 2 класс

п/п	Содержание занятий.	Всего часов	Дата
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	1 неделя
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	2 неделя
3.	Время есть булочки.	1	3 неделя
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	4 неделя
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1	5 неделя
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1	6 неделя
7.	Пора ужинать	1	7 неделя
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	8 неделя
9.	Составление меню для ужина.	1	9 неделя
10	Значение витаминов в жизни человека.	1	10 неделя
11	Практическая работа.	1	11 неделя
12.	Морепродукты.	1	12 неделя
13.	Отгадай мелодию.	1	13 неделя
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1	14 неделя
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	15 неделя
16.	Как утолить жажду	1	16 неделя
17.	Игра «Посещение музея воды»	1	17 неделя
18.	Праздник чая	1	18 неделя
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	19 неделя
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1	20 неделя
21.	Практическая работа «Мой день»	1	21 неделя
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	22 неделя
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	23 неделя
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	24 неделя
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	25 неделя
26.	Посадка лука.	1	26 неделя
27.	Каждому овощу свое время.	1	27 неделя
28.	Инсценирование сказки вершки и корешки	1	28 неделя
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1	29 неделя
30-31	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	30-31 недели
32-33.	Проект	1	32-33 недели
34.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1	34 неделя

### Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;

- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
  - роль витаминов в питании.
- После 2-года обучающиеся должны уметь:
- соблюдать гигиену питания;
  - готовить простейшие витаминные салаты;

### 3 класс

п/п	Содержание занятий	Всего часов	Дата
1.	Введение	1	1 неделя
2.	Практическая работа.	1	2 неделя
3.	Из чего состоит наша пища	1	3 неделя
4.	Практическая работа «еню сказочных героев»	1	4 неделя
5.	Что нужно есть в разное время года	1	5 неделя
6.	Оформление дневника здоровья	1	6 неделя
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	7 неделя
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	8 неделя
9.	Конкурс кулинаров	1	9 неделя
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	10 неделя
11.	Составление меню для спортсменов	1	11 неделя
12.	Оформление дневника «Мой день»	1	12 неделя
13.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	13 неделя
14.	Где и как готовят пищу	1	14 неделя
15.	Экскурсия в столовую.	1	15 неделя
16.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	16 неделя
17.	Как правильно накрыть стол.	1	17 неделя
18.	Игра накрываем стол	1	18 неделя
19.	Молоко и молочные продукты	1	19 неделя
20.	Экскурсия на молокозавод	1	20 неделя
21.	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	21 неделя
22.	Молочное меню	1	22 неделя
23.	Блюда из зерна	1	23 неделя
24.	Путь от зерна к батону	1	24 неделя
25.	Конкурс «Венок из пословиц»	1	25 неделя
26.	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	26 неделя
27-28	Выпуск стенгазеты	2	27-28 недели
29.	Праздник «Хлеб всему голова»	1	29 неделя
30.	Экскурсия на хлеб комбинат	1	30 неделя
31-33	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	3	31-33 недели
34.	Подведение итогов	1	34 неделя

**Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:**

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;

- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;

**4**

**класс**

№ п/п	Тема	Всего часов	Дата
1.	Вводное занятие	1	1 неделя
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	2 неделя
3.	Правила поведения в лесу	1	3 неделя
4.	Лекарственные растения	1	4 неделя
5.	Игра – приготовить из рыбы.	1	5 неделя
6.	Конкурсов рисунков» В подводном царстве»	1	6 неделя
7.	Эстафета поваров	1	7 неделя
8.	Конкурс половиц поговорок	1	8 неделя
9.	Дары моря.	1	9 неделя
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов	1	10 неделя
11.	Оформление плаката «Обитатели моря»	1	11 неделя
12.	Викторина «В гостях у Нептуна»	1	12 неделя
13.	Меню из морепродуктов	1	13 неделя
14.	Кулинарное путешествие по России.	1	14 неделя
15.	Традиционные блюда нашего края	1	15 неделя
16.	Практическая работа по составлению меню	1	16 неделя
17.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1	17 неделя
18.	Игра – проект «Кулинарный глобус»	1	18 неделя
19.	Праздник «Мы за чаем не скучаем»	1	19 неделя
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	20 неделя
21.	Составление недельного меню	1	21 неделя
22.	Конкурс кулинарных рецептов	1	22 неделя
23.	Конкурс « На необитаемом острове»	1	23 неделя
24.	Как правильно вести себя за столом	1	24 неделя
25.	Практическая работа	1	25 неделя
26-28.	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	3	26-28 недели
29-30	Накрываем праздничный стол	2	29-30 недели
31-33	Проект	3	31-33 недели
34	Подведение итогов	1	34 неделя