

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5»
города Валуйки Белгородской области

<p>«Согласовано» на заседании МО Руководитель МО  Висельская Т.Л. Протокол №1 от «28» августа 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МОУ «СОШ № 5» г. Валуйки  Короткова И. С. «29» августа 2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ №5» г. Валуйки Белгородской области  Махортова И.В. Приказ № 114 -од от «30» августа 2023 г.</p>
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»

1-4 КЛАСС (ФГОС НОО)

для уровня начального общего образования
(1-4 классы, базовый уровень)

Составители: Висельская Т.Л., Петерс О.В., Заднепророва М.В., Гринева И.С., Енина Н.В.,
Либих Е.В., Чередниченко В.Л., Кудрявцева Н.А., Биккерт Е.А.

2023-2024 учебный год

Планируемые результаты изучения курса «Разговор о правильном питании»

В результате изучения курса в школе у обучающихся будут сформированы следующие результаты.

Личностные результаты:

- умение оценивать простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие» с позиции важности бережного отношения к здоровью человека;
- сформировать желание приобретать новые знания о рациональном питании;
- уважение и заботливое отношение к людям с нарушением здоровья.

Метапредметные результаты:

регулятивные УУД:

- осознать важность здоровья для благополучия человека, его сохранение здоровья;
- сформировать готовность следовать в своей деятельности нормам здоровьесберегающего поведения;
- владеть навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- учиться проявлять умения соблюдать правила рационального питания и преодолевать возникшие трудности;
- уметь применять свои знания на практике;
- строить речевые высказывания в устной форме.

Коммуникативными УУД:

- быть открытым к получению информации и диалогу по вопросам питания;
- учиться договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации интересов;
- задавать вопросы. Необходимые для организации собственной деятельности;
- выполнять различные роли;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Познавательными УУД:

- отвечать на простые вопросы педагога, находить нужную информацию;
- сравнивать предметы, объекты: находить общее и различия.

Содержание программы:

Разнообразие питания (34 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 (30 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 (29 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 (34 ч)

Молоко и молочные продукты. 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.

Проектная деятельность (6ч.)

Учебно- тематическое планирование

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Разнообразие питания	8	6	10	10
2	Гигиена питания и приготовление пищи	8	10	6	6
3	Этикет	8	7	6	8
4	Рацион питания	8	10	8	8
5	Итоговое занятие	1	1		
6	Проектная деятельность			4	2
		33 ч	34 ч	34 ч	34 ч

Учебно - методический комплект:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2018

2. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2018.