

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №33 Г.ЛИПЕЦКА  
ИМЕНИ П.Н. ШУБИНА**

Рассмотрена на заседании кафедры  
начального образования  
Протокол №1 от 27.08.2019г.

Рассмотрена на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от 28.08.2019г.

«Утверждаю» \_\_\_\_\_  
Директор МБОУ СШ №33 г.Липецка  
И.В.Знаменщикова  
Приказ № 300 от 28.08.2019г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Разговор о правильном питании»  
(спортивно-оздоровительное направление, 4 года реализации)  
ДЛЯ 1- 4 КЛАССОВ**

**Составители:**

учителя начальных классов  
МБОУ СШ №33 г. Липецка

**2019-2020 учебный год**

## **I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Содержание курса «Разговор о правильном питании» обеспечивает реализацию следующих результатов:

### **1 класс**

**Личностными результатами изучения курса является:**

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- делать самостоятельный выбор в предложенных педагогом ситуациях.

**Метапредметными результатами изучения курса является:**

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

#### **Познавательные УУД:**

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

#### **Коммуникативные УУД:**

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- читать и пересказывать текст;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметными результатами изучения курса являются:**

- описывать признаки предметов и узнавать предметы по их признакам;
- выделять существенные признаки предметов;
- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий.

*Ученики должны знать:*

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

*Ученики должны уметь:*

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

## 2 класс

**Личностными результатами изучения курса являются:**

- осознание необходимости правильно питаться;
- целостное восприятие термина «правильное питание»;
- уважительное отношение к другому мнению;
- принятие и освоение социальной роли ученика, развитие мотивации учения, формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности, толерантности.

**Метапредметными результатами изучения курса являются:**

**Регулятивные УУД:**

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

**Познавательные УУД:**

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

**Коммуникативные УУД:**

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию; умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

**Предметными результатами изучения курса являются:**

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

- умение определять полезные продукты питания.
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

*Ученики должны знать:*

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

*Ученики должны уметь:*

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

### 3 класс

**Личностными результатами изучения курса являются:**

- осознание необходимости правильно питаться;
- целостное восприятие термина «правильное питание»;
- уважительное отношение к другому мнению;
- принятие и освоение социальной роли ученика, развитие мотивации учения, формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности, толерантности.

**Метапредметными результатами изучения курса являются:**

**Регулятивные УУД:**

- способность принимать, понимать учебную задачу;
- сформировать на начальном этапе умение планировать свою деятельность;
- начальный уровень формирования умения проводить самоконтроль и самооценку.

**Познавательные УУД:**

- овладение навыками смыслового чтения текста;
- осознанное построение речевого высказывания;
- начальное освоение способов решения задач поискового и творческого характера;
- начальное умение излагать своё мнение.
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, общения, классификации.

**Коммуникативные УУД:**

- активное использование речевых средств для решения коммуникативных задач;
- умение слушать собеседника, вести диалог, принять возможность существования другого мнения;
- умение понимать общую цель и пути её решения;
- умение договариваться о распределении ролей и функций при совместной деятельности.

**Предметными результатами изучения курса являются:**

- первоначальные представления о правильном питании;
- осознание необходимости правильно питаться для сохранения здоровья;
- умение отличать полезные продукты от вредных, понимать причины вреда;
- соблюдение нормы поведения за столом, гигиену питания;
- умение составить меню приёма пищи и режима питания.

*Ученики 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.

*Ученики должны уметь:*

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

#### **4 класс**

**Личностными результатами изучения курса являются:**

- 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.

**Метапредметными результатами изучения курса являются:**

- умение 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 информации (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.

### **Предметными результатами изучения курса являются:**

- умение 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.

*Ученики должны знать:*

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов;
- пищевую ценность различных продуктов.

*Ученики должны уметь:*

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен;
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

*Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.*

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Программа состоит из **двух модулей**.

*1 модуль:* «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

*2 модуль:* «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

### **Разнообразие питания.**

Из чего состоит наша пища. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Удивительные превращения пирожка. Самые полезные продукты. Значение витаминов в жизни человека. Где найти витамины весной? Посадка лука. Овощи, ягоды и фрукты - самые

витаминные продукты. Всякому фрукту – свое время. Как приготовить витаминный салат? Как приготовить бутерброды? На вкус и цвет товарищей нет. Что можно есть в походе. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

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

Гигиена питания. Полезные и вредные привычки. «Фаст фуды». Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников. Кто жить умеет по часам. Твой режим питания. Полезные напитки. Как утолить жажду. Из чего приготовлен сок? Праздник чая. Чай как традиционный напиток. Культура чаепития. Традиционные напитки нашей страны, стран мира. Ты – покупатель. Срок хранения продуктов. Праздник здоровья. Спортивное путешествие по России. Олимпиада здоровья. Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Основные правила здоровья. Закаляйся, если хочешь быть здоров. Соблюдение личной гигиены – залог здоровья. Как правильно питаться, если заниматься спортом. Вместе весело гулять.

### **Этикет.**

Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол (предметы сервировки стола, как правильно вести себя за столом, правила поведения в гостях).

### **Рацион питания.**

Рацион питания школьника. Рацион питания спортсмена. Время есть булочки. Полдник. Пора ужинать. Составляем меню для ужина. Молоко и молочные продукты. Кисломолочные продукты на нашем столе. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Польза и значение рыбных блюд. Ассортимент блюд из рыб. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Щи да каша – пища наша. Все о воде. Влияние воды на обмен веществ. Что готовили наши прабабушки. Все о хлебе. Хлеб всему голова. Плох обед, если хлеба нет. Зерновые культуры. Блюда из зерна.

**Кулинарные традиции и обычаи.** Кулинарное путешествие по России. Национальные блюда, способы их приготовления. Кулинарные традиции и обычаи, как составляющая часть культуры народов России. Кулинарные традиции и обычаи, как составляющая часть культуры народов России (народов севера и юга).

Занятия предполагают активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона и носят интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. На занятиях используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.). Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении мероприятий — праздников, конкурсов, викторин. Во внеурочной деятельности используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие

возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Игра - являются основой формой организации занятий.

#### **Основные методы обучения:**

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

#### **Формы организации занятий и виды деятельности:**

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

### **III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

#### **1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1	Разнообразие питания.	2
2	Гигиена питания и приготовление пищи.	7
3	Рацион питания.	7
	<b>ИТОГО</b>	<b>16</b>



**2 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1	Разнообразие питания.	<b>9</b>
2	Гигиена питания и приготовление пищи.	<b>4</b>
3	Этикет.	<b>2</b>
4	Рацион питания.	<b>2</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>17</b>

**3 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1	Разнообразие питания.	<b>2</b>
2	Гигиена питания и приготовление пищи.	<b>7</b>
3	Этикет.	<b>2</b>
4	Рацион питания.	<b>6</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>17</b>

**4 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1	Разнообразие питания.	<b>1</b>
2	Гигиена питания и приготовление пищи.	<b>5</b>
3	Рацион питания.	<b>6</b>
4	Кулинарные традиции и обычаи.	<b>5</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>17</b>