

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Волошинская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено и принято.

на заседании Педагогического совета.

Председатель Ищенко Н.И.

Протокол № 16 от «10» июля 2023г.



Утверждаю.

Директор школы

Ищенко Н.И.

Приказ № 112 от «17» июля 2023г.



Рабочая программа
дополнительного образования
«Разговор о правильном питании»
для обучающихся 1-4 классов

сл. Волошино 2023

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 1-3 класс

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

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

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

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 формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники научатся:

- правилам и основам рационального питания,
- 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, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Содержание программы.

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

Разнообразие питания:

«Самые полезные продукты»

«Что надо есть, если хочешь стать сильнее»

«Где найти витамины весной»

«Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»

«Каждому овощу свое время»

Самые полезные продукты.

Как правильно есть (гигиена питания)

Удивительное превращение пирожка

Твой режим питания

Из чего варят каши

Как сделать кашу вкусной

Что надо есть – если хочешь стать сильнее

Щи да каша – пища наша

Роль хлеба в питании детей.

Хлеб всему голова.

Ржаной хлеб.

Вторая жизнь хлеба.

Бублик, батон и баранка.

Правила этикета.

Завтрак.

Полезный завтрак.

Практическая работа как приготовить бутерброды.

Составление меню для ужина.

Польза чая.

Щи да каша – пища наша.

Из чего варят кашу.

Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»

Молоко и молочные продукты.

Проведение праздника «Чаем угощаем».

Из истории русской кухни.

Народные праздники, их меню.

Кухня донских казаков.

Как правильно накрыть стол.

Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом.

Что готовили наши прабабушки.

Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»

Праздник урожая.

Формы организации и виды деятельности.

Формы – сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии, вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований, создание проектов, проведение мини-тренингов.

Виды деятельности – 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, сохранении и укреплении здоровья, соблюдению режима питания, правил питания в семье и в школе.

Тематическое планирование.

1 класс.

Наименование разделов	Общее количество часов	Содержание воспитательного потенциала раздела с учетом рабочей программы воспитания
Разнообразие питания.	5	Вовлечение младших школьников В интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах.
Самые полезные продукты.	8	Развитие коммуникативных компетенций младших школьников, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей
Роль хлеба в питании детей.	5	Развитие коммуникативных компетенций младших школьников, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать. Привлечение внимания школьников к экономическим, политическим, экологическим, гуманитарным проблемам

		нашего общества.
Завтрак.	9	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях ит.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
Из истории русской кухни.	8	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения
Итого	35	

2 класс.

Наименование разделов	Общее количество часов	Содержание воспитательного потенциала раздела с учетом рабочей программы воспитания
Разнообразие питания.	5	Вовлечение младших школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах.
Самые полезные продукты.	8	Развитие коммуникативных компетенций младших школьников, воспитание у них культуры общения,

		развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей
Роль хлеба в питании детей.	5	Развитие коммуникативных компетенций младших школьников, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать. Привлечение внимания школьников к экономическим, политическим, экологическим, гуманитарным проблемам нашего общества.
Завтрак.	10	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях ит.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
Из истории русской кухни.	7	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения
Итог	35	

3 класс.

Наименование разделов	Общее количество часов	Содержание воспитательного потенциала раздела с учетом рабочей программы воспитания
-----------------------	------------------------------	--

Разнообразие питания.	5	Вовлечение младших школьников В интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах.
Самые полезные продукты.	7	Развитие коммуникативных компетенций младших школьников, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей
Роль витаминов в питании детей.	7	Развитие коммуникативных компетенций младших школьников, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать. Привлечение внимания школьников к экономическим, политическим, экологическим, гуманитарным проблемам нашего общества.
Завтрак.	9	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях ит.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и

		доверительными отношениями друг к другу.
Из истории русской кухни.	7	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения
Итог	35	

Приложение.

**Календарно – тематическое планирование
1 класс**

№	Тема занятия	Дата	Факт	Примечание
Разнообразие питания. 4час.				
1	Если хочешь быть здоров	05.09		
2	Из чего состоит наша пища	12.09		
3	Полезные и вредные привычки	19.09		
4	Самые полезные продукты	26.09		
Самые полезные продукты.7ч				
5	Как правильно есть(гигиена питания)	03.10		
6	Удивительное превращение пирожка	10.10		
7	Твой режим питания	17.10		
8	Из чего варят каши	24.10		
9	Как сделать кашу вкусной	07.11		
10	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	14.11		
11	Щи да каша – пища наша	21.11		
Роль хлеба в питании детей.5ч				
12	Плох обед, коли хлеба нет	28.11		
13	Хлеб всему голова	05.12		
14	Полдник	12.12		
15	Время есть булочки.	19.12		
16	Пора ужинать.	26.12		
Завтрак.9ч				
17	Полезный завтрак.	09.01		
18	Почему полезно есть рыбу.	16.01		
19	Мясо и мясные блюда.	23.01		
20	Где найти витамины зимой и весной.	07.02		
21	Всякому овощу – свое время.	13.02		
22	Как утолить жажду.	20.02		
23	На вкус и цвет товарищей нет.	27.02		
24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	05.03		
25	Каждому овощу – свое время.	12.03		
Из истории русской кухни. 8час.				

26	Народные праздники, их меню.	19.03		
----	------------------------------	-------	--	--

27	Кухня донских казаков.	09.04		
----	------------------------	-------	--	--

28	Как правильно накрыть стол.	16.04		
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом.	23.04		
30	Что готовили наши прабабушки.	07.05		
31	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»			
32	Праздник урожая.	14.05		
33.	Подведение итогов. Выставка лучших работ.	21.05		

Программа внеурочной деятельности рассчитана на 35 часов. В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ Волошинская СОШ на 2021 - 2022 учебный год рабочая программа внеурочной деятельности рассчитана на изучение курса в 1 классе в объеме 1 час в неделю - 32 часа в год. Программа будет выполнена путем уплотнения материала.

2 класс.

№	Тема занятия	Дата	Факт	Примечание
Разнообразие питания.4ч				
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.			
2	Путешествие по улице правильного питания.			
3	Какие продукты полезны и необходимы человеку.			
4	Как правильно есть(гигиена питания)			
Самые полезные продукты.7ч				
5	Полезные и вредные привычки.			
6	Удивительное превращение пирожка.			
7	Твой режим питания.			
8	Из чего варят каши.			
9	Как сделать кашу вкусной.			
10	Что надо есть – если хочешь стать сильнее.			
11	Овощи и фрукты.	22.11		
Роль хлеба в питании детей.5ч				
12	Хлеб всему голова.	29.11		
13	Ржаной хлеб.	06.12		
14	Вторая жизнь хлеба.	13.12		
15	Бублик, батон и баранка.	20.12		
16	Правила этикета.	10.01		
Завтрак.9ч				
17	Полезный завтрак.	17.01		
18	Практическая работа как приготовить бутерброды.	24.01		
19	Составление меню для ужина.	31.01		
20	Польза чая.	07.02		
21	Щи да каша – пища наша.	14.02		
22	Из чего варят кашу.	21.02		
23	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	28.02		
24	Молоко и молочные продукты.	07.03		

25	Проведение праздника «Чаем угощаем».			
Из истории русской кухни.7ч				
26	Морепродукты.			
27	Кухня донских казаков.			
28	Как правильно накрыть стол.			
29	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»			
30	Проведение праздника «Витаминная страна».			
31	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»			
32	Праздник урожая.			

Программа внеурочной деятельности рассчитана на 32 часа. В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ Волошинская СОШ на 2021 - 2022 учебный год рабочая программа внеурочной деятельности рассчитана на изучение курса во 2-а классе в объеме 1 час в неделю - 32 часа. Программа будет выполнена путем уплотнения материала.

3 класс.

№	Тема занятия	Дата	Факт	Примечание
Разнообразие питания. 4ч				
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	07.09		
2	Практическая работа.	14.09		
3	Из чего состоит наша пища.	21.09		
4	Практическая работа «Меню сказочных героев»	28.09		
Самые полезные продукты.6ч				
5	Оформление дневника здоровья.	05.10		
6	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.	12.10		
7	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	18.10		
8	Конкурс кулинаров.	25.10		
9	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	15.11		
10	Составление меню для спортсменов.	22.11		
Роль витаминов в питании детей.6ч				
11	Овощи и фрукты .	29.11		
12	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	06.12		
13	Роль овощей в питании.	13.12		
14	Морковка на нашем столе.	20.12		
15	Сеньор Лимон.	27.12		
16	Лук от семи недуг.	10.01		
Завтрак.9ч				
6 17	Полезный завтрак.	17.01		
18	Практическая работа как приготовить бутерброды.	24.01		
19	Составление меню для ужина.	31.01		

20	Польза чая.	07.02		
21	Щи да каша – пища наша.	14.02		
22	Игра «Накрываем стол.»	21.02		
23	Практическая работа «Из чего приготовлен завтрак?»	28.02		
24	Морепродукты.	14.03		
25	Проведение праздника «Соком угощаем».	21.03		
Из истории русской кухни.6ч				
26	Происхождение вилки и ножа.	04.04		
27	Этикет за столом.	11.04		
28	Сервировка стола.	18.04		
29	Изготовление книжки-самоделки «Кухня донских казаков»	25.04		
30	Проведение праздника «Знатоки вкусных блюд».	16.05		
31	Итоговое занятие «Здоровое питание»	23.05		

Программа внеурочной деятельности рассчитана на 35 часов. В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ Волошинская СОШ на 2021 - 2022 учебный год рабочая программа внеурочной деятельности рассчитана на изучение курса в 3 классе в объеме 1 час в неделю - 31 час. Программа будет выполнена путем уплотнения материала.