

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 3 «Образовательный центр»  
с.Кинель-Черкассы муниципального района Кинель – Черкасский Самарской области

**Рассмотрено**

Председатель МО классных  
руководителей

\_\_\_\_\_/ Мухатаева И.А./

Протокол №1

от «30» 08 2023 г.

**Проверено**

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_/Мухатаева И.А./

от «30» 08 2023 г.

**Утверждаю**

Директор ГБОУ СОШ №3  
«ОЦ» с. К-Черкассы

\_\_\_\_\_/Зинченко Н.В./

Приказ 92/1

от «30» 08 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Направление: информационная культура

Ступень обучения: 1-4 класс

Составитель: Щепетова Д. В.,

учитель начальных классов.

с. Кинель– Черкассы

## **I. Результаты освоения программы внеурочной деятельности.**

В результате изучения программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 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.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

Личностные результаты

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
  - овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
  - готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
  - умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметные результаты

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 ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Регулятивные УУД

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий 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 выполнение, 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 в 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;
- 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.

#### Предметные результаты

- 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;
  - знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
  - умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
  - знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
  - навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

#### Ученик научится:

- соблюдать гигиену питания;
  - ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
  - оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности.

**Ученик получит возможность научиться:**

- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

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

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел/тема,</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Виды деятельности обучающихся</b>
<b>1.</b>	<b>Разнообразие питания</b>	<b>Кружок</b>	Знакомство с особенностями национальной кухни из чего состоит наша пища, что нужно есть в разное время года, с правилами питания. Изготовление книжки «Витаминная азбука». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека. Оформление плаката «Витаминная страна»
<b>2.</b>	<b>Гигиена питания и приготовление пищи</b>		Если хочешь быть здоров. Здоровье – это здорово! Как правильно есть (гигиена питания). Здоровое питание – отличное настроение. Режим питания. Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Вода и другие полезные напитки. Вредные и полезные привычки в питании. Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Полезные напитки. Ты – покупатель.
<b>3.</b>	<b>Этикет</b>		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! Викторина «Печка в русских сказках». За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Игра «Разноцветные столы». Вкусные традиции моей семьи «Мы за чаем не скучаем».
<b>4.</b>	<b>Рацион питания</b>		Молоко и молочные продукты. Блюда из

			<p>зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Меню из морепродуктов. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Проект «Хлеб всему голова». Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день. Что можно есть в походе.</p>
5.	Из истории русской кухни		<p>Что готовили наши прабабушки. Бабушкины рецепты. Народные праздники, их меню. Повар – профессия древняя. Путь от зерна к батону. Из истории кухонной утвари. Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости». Лекарственные растения. Традиционные блюда нашего края.</p>

**III. Тематическое планирование в том числе, с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**1-4 класс**

№ п/п	Раздел (тема)	Содержание воспитания	Количество часов	Электронные ресурсы
1.	Разнообразие питания	<p><b>Общеинтеллектуальное воспитание.</b> Развитие познавательных интересов, интеллектуальных, творческих и коммуникативных способностей, логики мышления, привитие интереса к чтению, развитие читательского кругозора.</p>	20	<p><a href="https://infourok.ru/presentation-pravilnoe-pitanie-klass-1097734.html">https://infourok.ru/presentation-pravilnoe-pitanie-klass-1097734.html</a></p> <p><a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2012/10/20/pravilnoe-pitanie-zalog-zdorovya-shkolnikov">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2012/10/20/pravilnoe-pitanie-zalog-zdorovya-shkolnikov</a></p>
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	<p><b>Интеллектуально-познавательное воспитание.</b> Развитие у обучающихся способностей действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно; обогащение представления об окружающем мире, развитие потребности в расширении кругозора</p> <p><b>Общекультурное воспитание.</b> Воспитание способности к духовному развитию,</p>	50	<p><a href="https://infourok.ru/presentation-uk-uroku-kursa-mir-prirodi-i-cheloveka-po-teme-gigiena-pitaniya-klass-3672197.html">https://infourok.ru/presentation-uk-uroku-kursa-mir-prirodi-i-cheloveka-po-teme-gigiena-pitaniya-klass-3672197.html</a></p> <p><a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2021/02/04/presentation-po-teme-zdorovoe-pitanie-1-4-">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2021/02/04/presentation-po-teme-zdorovoe-pitanie-1-4-</a></p>

		<p>нравственному самосовершенствованию, формированию ценностных ориентаций, развитие общей культуры, знакомство с общечеловеческими ценностями мировой культуры, духовными ценностями отечественной культуры, нравственно-этическими ценностями многонационального народа России и народов других стран</p> <p><b>Трудовое, профориентационное воспитание.</b></p> <p>Развитие ответственного, творческого и добросовестного отношения личности ребенка к разным видам трудовой деятельности, накопление профессионального опыта, который является важнейшей обязанностью человека. У детей формируются: творчество, самостоятельность, активность, Уверенность в себе, ответственность</p>		<a href="#">klass</a>
3.	Этикет	<p><b>Социальное воспитание.</b></p> <p>Передача детям накопленного старшими социального опыта, создание условий для личностной самореализации ребенка в детском коллективе, его эмоционального, морального, нравственного развития, физического, культурного совершенствования, осознания собственной значимости для общества.</p>	27	<p><a href="https://infourok.ru/presentation/2013/06/06/shkolnyy-etiket-klassi-576952.html">https://infourok.ru/presentation/2013/06/06/shkolnyy-etiket-klassi-576952.html</a></p> <p><a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/06/06/shkolnyy-etiket">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/06/06/shkolnyy-etiket</a></p>
4.	Рацион питания	<p><b>Интеллектуально-познавательное воспитание.</b></p> <p>Развитие у обучающихся способностей действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно; обогащение представления об окружающем мире, развитие потребности в расширении кругозора</p> <p><b>Досуговое воспитание.</b></p> <p>Создание воспитывающей среды, обеспечивающей</p>	20	<a href="https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeklassi/presentation/siekriety-zdovogho-pitaniia-okruzhaiushchii-mir-1-klass-fgos-priezientatsiia">https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeklassi/presentation/siekriety-zdovogho-pitaniia-okruzhaiushchii-mir-1-klass-fgos-priezientatsiia</a>

		<p>активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся, развитие здоровой, творчески растущей личности, со сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую практическую деятельность, реализацию добровольческих инициатив.</p>		
5.	Из истории русской кухни	<p><b>Духовно-нравственное воспитание.</b>          Воспитание эстетического сознания и нравственных чувств          Воспитание трудолюбия, положительного отношения к труду, обучению и жизни          Формирование и развитие ценностного отношения к здоровому образу жизни, своему здоровью, любви и уважения к семье, воспитание семейных ценностей          Воспитание уважительного и ценностного отношения к окружающему миру, природе, родной земле          Воспитание ценностного отношения к эстетически прекрасному, формирование представлений об идеалах и ценностях  <b>Гражданско-патриотическое воспитание.</b>          Создание условий для развития высокой социальной активности, гражданской ответственности, духовности, становления настоящих граждан России, обладающих позитивными ценностями и качествами, способных проявить их в созидательном процессе в интересах Отечества, обеспечения его жизненно важных интересов и устойчивого развития.</p>	18	<a href="https://infourok.ru/presentation_k_uroku_tehnologii_istoriya_russkoy_kuhni-516625.htm">https://infourok.ru/presentation_k_uroku_tehnologii_istoriya_russkoy_kuhni-516625.htm</a>

