

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 «29» августа 2022г

**Проверено**

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_/Мухатаева И.А./

«29» августа 2022г.

**Утверждаю**

Директор ГБОУ СОШ №3

«ОЦ» с. К-Черкассы

\_\_\_\_\_/Зинченко Н.В./

Приказ №\_96/1\_\_\_\_\_

«29» августа 2022г

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

Направление: 1 класс «Проектно – исследовательское»,

2-4 класс «Информационная культура»

**1- 4 класс**

Составители: учителя 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.**

№ п/п	Раздел/тема,	Форма занятия	Виды деятельности обучающихся	Электронные ресурсы
1.	Разнообразие питания	Кружок	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»	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-pravilnoe-pitanie-klass-1097734.html">https://infourok.ru/prezentaciya-pravilnoe-pitanie-klass-1097734.html</a>  <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelna-ya-rabota/2012/10/20/pravilnoe-pitanie-zalog-zdorovya-shkolnikov">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelna-ya-rabota/2012/10/20/pravilnoe-pitanie-zalog-zdorovya-shkolnikov</a>
2.	Гигиена питания и приготовление пищи		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. Игродемонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Полезные напитки. Ты – покупатель.	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-ukuroku-kursa-mir-prirodi-i-cheloveka-po-teme-gigiena-pitaniya-klass-3672197.html">https://infourok.ru/prezentaciya-ukuroku-kursa-mir-prirodi-i-cheloveka-po-teme-gigiena-pitaniya-klass-3672197.html</a>  <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelna-ya-rabota/2021/02/04/prezentatsiya-po-teme-zdorovoe-pitanie-1-4-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelna-ya-rabota/2021/02/04/prezentatsiya-po-teme-zdorovoe-pitanie-1-4-klass</a>

3.	Этикет		<p>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 вилкой. Игра «Разноцветные столы». Вкусные традиции моей семьи «Мы за чаем не скучаем».</p>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-etiket-klassi-576952.html">https://infourok.ru/prezentaciya-etiket-klassi-576952.html</a>  <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnya-rabota/2013/06/06/shkolnyy-etiket">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnya-rabota/2013/06/06/shkolnyy-etiket</a>
4.	Рацион питания		<p>Молоко и молочные продукты. 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>	<a href="https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeklassi/presentacii/siekrity-zdorovoghopitaniia-okruzhaiushchii-mir-1-klass-fgos-prieziantsiia">https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeklassi/presentacii/siekrity-zdorovoghopitaniia-okruzhaiushchii-mir-1-klass-fgos-prieziantsiia</a>
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>	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya_k_uroku_tehnologii_istoriya_russkoy_kuhni-516625.htm">https://infourok.ru/prezentaciya_k_uroku_tehnologii_istoriya_russkoy_kuhni-516625.htm</a>

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

**1-4 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел (тема)</b>	<b>Содержание воспитания</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.</b>	<b>Разнообразие питания</b>	<b>Общеинтеллектуальное воспитание.</b> Развитие познавательных интересов, интеллектуальных, творческих и коммуникативных способностей, логики мышления, привитие интереса к чтению, развитие читательского кругозора.	<b>17</b>
<b>2.</b>	<b>Гигиена питания и приготовление пищи</b>	<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 <b>Общекультурное воспитание.</b> Воспитание способности к духовному развитию, 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 <b>Трудовое, профориентационное воспитание.</b> 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	<b>45</b>
<b>3.</b>	<b>Этикет</b>	<b>Социальное воспитание.</b> Передача детям накопленного старшими социального опыта, создание условий для личностной самореализации ребенка в детском коллективе, его эмоционального, морального, нравственного развития, физического, культурного	<b>25</b>

		совершенствования, осознания собственной значимости для общества.	
4.	Рацион питания	<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>Досуговое воспитание.</b>  Создание воспитывающей среды, обеспечивающей 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>	17
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</p> <p><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>	14

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем.	Дата проведения	Количество часов
1	Здравствуй, дорогой друг.		1
2	Если хочешь быть здоров.		1
3	Самые полезные продукты. Исследование списка продуктов из холодильника.		1
4	Практическое занятие. Кулинарная студия «Сладкая парочка», «Тыква и яблоко».		1
5	Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин».		1
6	Игра «Разноцветные столы».		1
7	Удивительное превращение пирожка. Исследуем маршрут полезных веществ по организму		1
8	Составление меню на день.		1
9	Игра-обсуждение «Законы питания»		1
10	Как правильно есть(гигиена питания)		1
11	Твой режим питания		1
12	Кто умеет жить по часам?		1
13	Чтение и обсуждение «Сказки о потерянном времени» И. Шварца		1
14	Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной.		1
15	Из чего варят каши		1
16	Как сделать кашу вкусной, поиск самого лучшего рецепта		1
17	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»		1
18	Викторина «Печка в русских сказках».		1
19	Игра «Поварята»		1
20	Практическое занятие. Кулинарная студия «Самый вкусный бутерброд».		1
21	Плох обед, коли хлеба нет		1
22	Хлеб всему голова		1
23	Игра «Город здоровья»		1
24	Игра «Секреты обеда».		1



25	Игра «Лесенка с секретом»		1
26	Игра «Советы Хозяйюшки»		1
27	Народные праздники, их меню		1
28	Народные праздники, их меню		1
29	Как правильно накрыть стол.		1
30	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом		1
31	Что готовили наши прабабушки.		1
32	Исследовательский проект «Здоровое питание – отличное настроение»		1
33	Итоговое занятие. Игра конкурсная «Правильное питание – твоё здоровье».		1
	<b>Итого</b>		33

## 2класс

№ п/п	Наименование разделов, тем.	Дата проведения	Количество часов
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.		1
2.	Путешествие по улице правильного питания.		1
3.	Время есть булочки.		1
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.		1
5.	Конкурс- викторина « Знатоки молока».		1
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»		1
7.	Пора ужинать		1
8.	Игра «Что можно есть на ужин»		1
9.	Составление меню для ужина.		1
10	«На вкус и цвет товарища нет»		1
11	Игра «Город здоровья»		1
12.	Игра «Приготовь блюдо».		1
13.	Практическая работа «Определи вкус продукта»		1
14.	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»		1
15.	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки».		1
16.	Как утолить жажду		1

17.	Игра «Посещение музея воды»		1
18.	Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»		1
19.	Что помогает быть сильным и ловким		1
20.	Практическая работа «Меню спортсмена»		1
21.	Практическая работа «Мой день»		1
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты		1
23.	Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека.		1
24.	Оформление плаката «Витаминная страна»		1
25.	Праздник «Ягоды и фрукты — самые вкусные “жители” леса и сада».		1
26.	Игра «Овощи и фрукты»		1
27.	Инсценирование сказки « Вершки и корешки».		1
28.	Конкурс «Овощной ресторан»		1
29.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»		1
30.	Игра: «Наше питание»		1
31.	Конкурс «Собираем урожай»		1
32.	Творческий отчет. «Реклама овощей».		1
33.	Творческий отчет. Фрукты и овощи.		1
34.	Подведение итогов. Итоговая игра «Правильное питание».		1
	<b>Итого</b>		<b>34</b>

### 3 класс

№ п/ п	Раздел (тема)	Дата проведения	Количес тво часов
1.	Вводное занятие. Здравствуй, дорогой друг. Давайте познакомимся!		1
2.	Викторина «Поле чудес».		1
3.	Из чего состоит наша пища		1
4.	Игра «Меню сказочных героев»		1
5.	Что нужно есть в разное время года		1
6.	Здоровье в порядке — спасибо зарядке		1
7.	Конкурс «Самая веселая зарядка»		1
8.	Конкурс стихов «Закаляйся!»		1

9	Оформление дневника «Мой день»		1
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом		1
11	Составление меню для спортсменов		1
12	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»		1
13	Где и как готовят пищу		1
14	Экскурсия в столовую.		1
15	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».		1
16	Как правильно накрыть стол.		1
17	Практическое занятие – Кулинарная студия «Снежно-нежная сказка».		1
18	Игра «Накрываем стол»		1
19	Молоко и молочные продукты		1
20	Конкурс рисунков «Столовая будущего».		1
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»		1
22	Практическое занятие. Кулинарная студия «Вкусный и полезный завтрак».		1
23	Блюда из зерна		1
24	Путь от зерна к батону		1
25	Конкурс «Венок из пословиц»		1
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»		1
27	К.И.Чуковский «Федорино горе».		1
28	Праздник «Хлеб всему голова»		1
29	Повар – профессия древняя.		1
30	Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».		1
31	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»		1
32	Творческий отчет.		1
33	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.		1
34	Подведение итогов. Творческий итоговый проект.		1
	<b>Итого</b>		<b>34</b>

**4 класс (0,5 часа в неделю, всего 17 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел (тема)</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Количес тво часов</b>
1	Вводное занятие. Повторение правил питания Игра «Город здоровья». Молоко и молочные продукты		1
2	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты Что можно есть в походе		1
3	Какую пищу можно найти в лесу Правила поведения в лесу		1
4	Лекарственные растения Игра «Походная математика».		1
5	Игра-спектакль «Там, на неведомых дорожках». Вода и другие полезные напитки		1
6	Конкурс плакатов «Береги воду» Что и как можно приготовить из рыбы		1
7	Конкурсов рисунков «В подводном царстве» Дары моря.		1
8	Викторина «В гостях у Нептуна»		1
9	Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов Оформление плаката «Обитатели моря»		1
10	Меню из морепродуктов Экскурсия в магазин		1
11	Необычное путешествие Традиционные блюда нашего края. Практическая работа по составлению меню		1
12	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» Мини-проект «Съедобная азбука».		1
13	Праздник «Мы за чаем не скучаем» Конкурс «На необитаемом острове»		1
14	Изготовление книжки «Правила поведения за столом» Олимпиада здоровья		1

15	Конкурс кулинарных рецептов Накрываем праздничный стол		1
16	Накрываем праздничный стол Этикет.		1
17	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании». Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет Подведение итогов. Творческий итоговый конкурс «Поварята»		1
	<b>Итого</b>		17 часов

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя образовательная школа №3  
«Образовательный центр» с. Кинель – Черкасссы муниципального  
района Кинель – Черкасский Самарской области**

«Проверено»

Председатель МО

классных руководителей

ГБОУ СОШ №3 «ОЦ» с. Кинель – Черкасссы

Протокол №1 от 29.08.2022 г.

\_\_\_\_\_ Мухатаева И. А.

Календарно – тематическое планирование по внеурочной деятельности  
На 2022\2023 учебный год

Направление: спортивно - оздоровительное

**«Разговор о правильном питании»**

Начальные классы (1 – 4 классы)

Автор – составитель: Лисицина Татьяна Васильевна,  
учитель начальных классов  
ГБОУ СОШ №3 «ОЦ» с. Кинель – Черкасссы

Ступень обучения (класс) **начальное общее**

Количество часов в неделю – 0,5 часа

Количество часов в год – 17 часов

