

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПЫШМИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«БОРОВЛЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Принята
на заседании педагогического совета
МБОУ ПГО «Боровлянская СОШ»
Протокол от «30» августа 2023 № 1

Утверждена
приказом директора
МБОУ ПГО «Боровлянская СОШ»
от «30» августа 2023 № 159

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Разговор о правильном питании»
(направление «социальное»)
(1-4 классы)

Приложение к основной образовательной программе
начального общего образования МБОУ ПГО «Боровлянская СОШ»

Составитель: Обоскалова И.Г.

2023 год

Нормативно-правовые основания разработки рабочей программы

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования;
- Основной образовательной программой начального общего образования;

Программа «Разговор о правильном питании» является модифицированной программой социального направления. Занятия о питании позволяют детям удовлетворить свои познавательные интересы, расширить информированность в данной образовательной области, обогатить навыки общения и приобрести умение осуществлять совместную деятельность в процессе освоения программы.

Рабочая программа рассчитана на 33 часа в 1 классе и 34 часа во 2,3 и 4 классах.

Количество часов в неделю – 1ч.

Продолжительность занятия 35 минут в 1 классе и 40 минут во 2,3 и 4 классах с обязательным применением физминутки.

Срок реализации программы: 4 года.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Планируемые результаты освоение программы

Личностные результаты:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

- познавательный интерес к основам культуры питания.

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- узнают о здоровом образе жизни;
- узнают питательные вещества, необходимые организму;
- режиму и рациону питания;
- правилам гигиены питания;
- правилам ответственного покупателя;
- правилам безопасного обращения с кухонной техникой, сервировкой стола;
- узнают традиции и обычаи питания в разных странах;
- узнают историю и культуру питания.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- заботе о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье;
- проведению несложных экспериментов, проведению анкетирования;
- полезным привычкам и навыкам в области правильного питания.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями;
- 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 исполнение, 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 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;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- 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.

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 учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов.

Содержание программы курса «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

№ п/п	Название темы	Задачи	Основные понятия
1-2	Если хочешь быть здоров	формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания	Здоровье, питание, правила питания
3-4	Самые полезные продукты	- формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда - формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека - формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию	Продукты, блюда, здоровье
5-6	Как правильно есть	- развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения - развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием	Питание, здоровье, правила гигиены

7-8	Удивительные превращения пирожка	• формировать представление о роли регулярного питания для здоровья • формировать представление об основных требованиях к режиму питания	Здоровье, питание, режим
9-10	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	• формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню • расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака • формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде	Завтрак, режим, меню, каша, крупа
11-12	Плох обед, если хлеба нет	• формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню • формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку»	Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню
13-14	Полдник. Время есть булочки	• формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню • формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника	Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты
15-16	Пора ужинать	• формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню • расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина	Ужин, меню
17	Наши итоги	• чему научились за год	тест

Содержание программы курса «Разговор о правильном питании»

2-й год обучения

№ п/п	Название темы	Задачи	Основные понятия
-------	---------------	--------	------------------

1-2	Где найти витамины весной	• формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов • формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи	Витамины, фрукты, овощи
3-4	Как утолить жажду	• формировать представление о роли воды для организма человека • расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков	Жажда, здоровье, напитки
5-6	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	• расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья • формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом	Здоровье, спорт, питание
7-8	На вкус и цвет товарищей нет	• познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд • формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса • формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд	Вкус, блюда, продукты
9-10	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	• расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов • расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи	Овощи, фрукты, витамины, здоровье
11-12	Каждому овощу — свое время	• развивать представление о пользе фруктов и овощей • формировать представление о сезонных фруктах и овощах	Овощи, фрукты, витамины, здоровье
13-14	Праздник урожая	• обобщить знания о правильном	Питание, здоровье,

		питании • расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах	блюда
15-16	Из чего состоит наша пища	• формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ • формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион
17	Наши итоги	• чему научились за год	тест

Содержание программы курса «Разговор о правильном питании»

3-й год обучения

№ п/п	Название темы	Задачи	Основные понятия
1	Что нужно есть в разное время года	• формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года • расширять представление о значимости разнообразного питания • расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны	Питание, блюда, погода, кулинарные традиции
2	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	• развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека • развивать представление о важности занятий спортом для здоровья	Здоровье, питание, спорт, рацион
3	Где и как готовят пищу	• формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи • развивать интерес и желание	Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника

		участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне	
4-5	Как правильно накрыть стол	• развивать представление о правилах сервировки стола • развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)	Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда
6-7	Молоко и молочные продукты	• развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона • расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе	Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты
8	Блюда из зерна	• развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона • развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна • расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд	Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия
9-10	Какую пищу можно найти в лесу	• формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности • расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений • расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области	Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы
11	Что и как можно приготовить из рыбы	• развивать представление о пользе и значении рыбных блюд • расширять представление об	Рыба, рыбные блюда

		ассортименте блюд из рыбы • формировать представление о природных ресурсах своего края	
12	Дары моря	• формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены • формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион	Морепродукты
13-14	«Кулинарное путешествие» по России	• формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа • расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи
15	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	• расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов • развивать интерес к приготовлению пищи	Кулинария, питание, здоровье, блюда
16	Как правильно вести себя за столом	• развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом • формировать представление о праздничной сервировке стола	Этикет, правила поведения за столом, сервировка
17	Наши итоги	• чему научились за год	тест

Содержание программы курса «Разговор о правильном питании»

4-й год обучения

№ п/п	Название темы	Задачи	Основные понятия
1	Здоровье — это здорово	• развивать представления о ценности здоровья и роли	Здоровье, питание, образ жизни

		правильного питания в его сохранении • развивать представление об ответственности человека за свое здоровье • формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый»	
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны	• развивать представление об основных питательных веществах и их роли для организма • формировать умение оценивать свой рацион питания	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион
3	Режим питания	• развивать представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья • формировать представление о разных типах режима питания • формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться	Режим питания, режим дня, образ жизни
4	Энергия пищи	• развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту • развивать представление о влиянии питания на внешность человека • формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания	Калории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты
5	Где и как мы едим	• развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку» • формировать представление о системе общественного	Общественное питание, правила гигиены, режим питания

		питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.	
6	Ты покупатель —	• формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки • формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара	Покупатель, потребитель, торговля, права покупателя
7-8	Ты готовишь себе и друзьям	• развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов • развивать представление об этикете и правилах сервировки стола • развивать интерес к процессу приготовления пищи • формировать практические навыки приготовления пищи	Бытовая техника, кулинария, сервировка, этикет
9-10	Кухни разных народов	• формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.) • формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран • развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура
11-12	Кулинарная история	• формировать представление о кулинарии как части культуры человечества • расширять представление о традициях и культуре	История, эпоха, культура, кулинария

		питания в различные исторические эпохи	
13-14	Как питались на Руси и в России	• развивать представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа • развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны	История, кулинария, традиции, обычаи, культура
15-16	Необычное кулинарное путешествие	• развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека • развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства	Культура, жанры живописи, музыкальные жанры, литература, кулинария
17	Составляем формулу правильного питания	• подвести итоги работы с учебно-методическим комплектом, подсчитать набранные баллы • проанализировать уровень освоения материала.	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575882

Владелец Косарева Надежда Владимировна

Действителен с 22.03.2021 по 22.03.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022020

Владелец Косарева Надежда Владимировна

Действителен с 12.04.2023 по 11.04.2024