

**муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Каменноключинская основная общеобразовательная школа»**

Принята на педагогическом совете  
Протокол №10  
от 30 августа 2023

Утверждена  
Приказ №126-ОД  
от 30 августа 2023г

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
« Разговор о правильном питании»  
1- 4 класс  
2023-2024 учебный год**

**Разработчик:  
учитель начальных классов  
О.А.Чайникова**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 4 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 №507, от 31.12.2015 №1576).
- Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Основная образовательная программа основного общего образования МОУ «Каменноключинская ООШ»

Программа курса «Разговор о правильном питании» общим объемом 34 часа изучается в течение учебного года в 1- 4 классах один час в неделю.

## 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

*Личностные результаты:*

- познавательная мотивация (формирование познавательных интересов, умственной и интеллектуальной активности);
- активная жизненная позиция;
- ориентация на здоровый образ жизни;
- развитие интеллектуальных, эмоционально-волевых качеств личности (доброжелательность, отзывчивость, инициативность, самостоятельность);
- уважительное отношение к народным традициям и культуре питания.

*Метапредметные результаты:*

- 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;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы;
- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий (учебная литература, справочники, энциклопедии);
- построение сообщений в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие познавательных и художественных текстов;
- выделение существенных и несущественных признаков путем анализа;
- осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых
- 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;
- 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 партнера в общении и взаимодействии.

*Предметные:*

- осознание целостности окружающего мира,
- освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания,

- приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;
- выбор продуктов в соответствии с возрастом, временем года и видом деятельности (физической активности);
- применение на практике знаний и умений, связанных с этикетом в области питания;
- соблюдение режима питания;
- соблюдение правил гигиены.

***Выпускник научится:***

- Заботиться и укреплять собственное здоровье;
- Знать о роли витаминов и минеральных веществ;
- Уметь самостоятельно работать с информацией;
- Знать основные группы питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- Знать продукты, содержащие пищевые волокна;
- Уметь самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия;
- Знать правила полезного питания;
- Знать об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
- Знать одно из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов;
- Уметь самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- Уметь заботиться и укреплять собственное здоровье;
- Уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков и собственной физической активности;
- Знать основные признаки несвежего продукта;
- Знать о роли и регулярности питания для здоровья человека.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- Иметь представление о ЗОЖ;
- Иметь представление о зависимости рациона питания от поведенческих навыков;
- Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;
- Иметь навыки, связанные с этикетом в области питания; представление о предметах кухонного оборудования, их назначении;
- Иметь навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы;
- Иметь представление о зависимости рациона питания от физической активности;

- Иметь представление о роли питания и физической активности для здоровья человека;
- Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;
- Иметь представление о рационе питания, калорийности пищи, об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- Иметь представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;
- Иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;
- Иметь представление о роли минеральных веществ;
- Иметь представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- Иметь представление о рациональном питании, знать о структуре ежедневного рациона питания;
- Иметь представление о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- Иметь представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ.

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

<b>Содержание</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой . Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у	Работа в тетрадях, оформление

	школьников основных принципов гигиены питания.	плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

#### 4. Тематическое планирование

п/п	Тема урока	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы	Примечание
1	Вводное занятие	1	
2	Экскурсия в столовую	1	
3	Питание в семье	1	
4	Оформление плаката любимые продукты и блюда	1	
5	Полезные продукты	1	
6	Экскурсия в магазин.	1	
7	Оформление дневника.	1	
8	Практическая работа.	1	
9	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».	1	
10	Правила питания.	1	
11	Гигиена питания.	1	
12	Работа с дневником правильного питания.	1	
13	Практическое занятие «Законы питания».	1	
14	Оформление плаката правильного питания.	1	
15	Удивительное превращение пирожка.	1	
16	Режим питания школьника.	1	
17	Практическая работа «Удивительное превращение пирожка».	1	
18	Тестирование по теме «Режим питания».	1	
19	Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака.	1	
20	Составление меню для завтрака.	1	

21	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»	1	
22	«Плох обед, если хлеба нет»	1	
23	Экскурсия в булочную.	1	
24	Составление меню обеда.	1	
25	Практическая работа «Советы Хозяюшки».	1	
26	Секреты обеда.	1	
27	Брейн-ринг	1	
28	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»	1	
29	Проведения «Праздника хлеба»	1	
30	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1	
31 -	Защита проектов	2	
32			
33 -	Подведение итогов.	2	
34			