

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Опытный»
Цивильского района Чувашской Республики**

«Утверждаю»

Директор школы: Г.Г.Фадеева
«Согласовано»
Зам. директора по ОД: Хвостенкова О. А..

Приказ: № 209 от «30» августа 2021г.

«Рассмотрено»

на заседании Методического совета

/С.В. Пыренкова/
Протокол № 1 от 30 августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

для учащихся 1-а класса

составлена учителем начальных классов

Васильевой Маргаритой Николаевной

Срок реализации: 2021-2022

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ п. Опытный»

Количество часов – 33, в неделю – 1 час

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности обучающихся в 1-2 классах, направлена на оздоровление обучающихся и приобщение их к правильному образу жизни, обеспечивает социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Конвенции о правах ребенка сказано, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. Здоровье детей – это здоровье нашей нации. Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье.

Цель и задачи программы.

Цель: формирование у детей основ культуры питания как составляющей 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.

Для реализации программы используется учебно-методический комплект:
для обучающихся: М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева "Разговор о здоровье и правильном питании" Рабочая тетрадь/ М: ОЛМА Медиа Групп, 2016.

для педагога:

- 1) М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М: ОЛМА Медиа Групп, 2016.
- 2) Л. А. Обхова, Н.А. Лемяскина "Школа докторов природы или 135 уроков здоровья" учебно- методическое издание, Москва "Вако", 2017
- 3) Е.Г. Лопаткина "Уроки здоровья", Москва "Вако", 2016
- 4) М. Гриненко. Плакаты "Если хочешь быть здоров"

Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Разговор о правильном питании» является формирование следующих умений:

- 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 поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания; умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Содержание разделов программы

Раздел I. Разнообразие питания (6 часов)

Если хочешь быть здоров. Знакомство с героями «Улицы Сезам». Куклы – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи – девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша.

Самые полезные продукты. Какие продукты полезны и необходимы человеку? Полезные продукты среди любимых блюд (практическая работа). Анкетирование «Полезные

привычки». Экскурсия в магазин. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».

На вкус и цвет товарищей нет. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Кухни разных народов. Практическая работа «Определи вкус продукта». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?» Игра «Приготовь блюдо».

Раздел II. Организация и гигиена питания (17 часов)

Как правильно есть. Основные принципы гигиены питания. Игра-обсуждение «Законы питания». Игра «Чем не стоит делиться». Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.

Удивительные превращения пирожка. Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. Соревнование «Кто правильно покажет время?». Тест. Игра «Доскажи пословицу». Игра «Помоги Кате». Демонстрация удивительного превращения пирожка.

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Завтрак – обязательный компонент ежедневного меню, различные варианты завтрака. Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай-ка». Игра «Знатоки». Игра «Угадай сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята». Составление меню завтрака.

Плох обед, если хлеба нет. Обед – обязательный компонент ежедневного меню, структура обеда. Игра «Угадай-ка». Игра «Секреты обеда». Игра «Советы хозяйшки». Игра «Лесенка с секретом». Составление меню обеда. Экскурсия на хлебозавод.

Полдник. Время есть булочки. Знакомство с вариантами полдника. Значение молока и молочных продуктов. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Игра-демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко». Игра «Подбери рифму».

Пора ужинать. Ужин – обязательный компонент ежедневного меню, состав ужина. Игра «Объяснялки». Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд». Игра «Что можно есть на ужин». Составление меню ужина. Экскурсия в столовую.

Раздел III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (10 часов)

Где найти витамины весной? Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Игра «Отгадай название». Игра «Отгадай мелодию». Игра «Вкусные истории».

Как утолить жажду... Значение жидкости для организма человека. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой». Игра «Праздник чая».

Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Связь рациона питания с образом жизни. Высококалорийные продукты. Игра «Мой день». Игра «Меню спортсмена».

Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. Разнообразие фруктов, ягод, значение их для организма. КВН «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты». Стенгазета «Витаминная радуга».

Каждому овощу свое время. Разнообразие овощей, их полезные свойства. Игра-соревнование «Вершки-корешки». Игра-эстафета «Собираем урождай».

Календарно- тематическое планирование

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения</i>	<i>Формы организации занятий</i>	<i>Основные виды деятельности</i>
<i>Раздел I. Разнообразие питания (6 часов)</i>					
1	Знакомство с жителями «Улицы Сезам»	1	03.09.21	Игра- путешествие "Давайте знакомиться"	Знакомство с героями «Улицы Сезам». Куклы – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи – девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша. Иметь представление о важности правильного питания.
2	Если хочешь быть здоров	1	10.09.21	Конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров»"	
3	Самые полезные продукты	1	17.09.21	Практическая работа Создание страниц совместного журнала «Полезные продукты».	Формирование представления о полезных продуктах для человека. Иметь представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию.
4	Экскурсия в магазин	1	24.09.21	Экскурсия	Знакомство с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, с кухней разных народов. Иметь практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.
5	На вкус и цвет товарищей нет	1	02.10.20	Практическое занятие	
6	Кухни разных народов	1	01.10.21	Просмотр роликов «Самые полезные продукты».	
<i>Раздел II. Организация и гигиена питания (17 часов)</i>					
7	Как правильно есть	1	08.10.21	Игра-обсуждение «Законы питания».	Иметь представление об основных принципах гигиены питания
8	Гигиена питания	1	15.10.21	Игра «Доскажи пословицу».	Формирование представления о роли регулярного питания и важности соблюдения режима дня
9	Правила питания	1	22.10.21	Видеофильм Работа по картине	
10	Удивительные превращения пирожка	1	29.10.21	Конкурс «Что за чудо пирожки?»	Формирование представления о роли регулярного питания и важности соблюдения режима дня
11	Режим питания школьника	1	12.11.21	Игра- исследование	
12	Рацион питания	1	19.11.21	Игра- исследование	
13	Завтрак	1	26.11.21	Составление меню завтрака	Формирование представления о каше как полезном и вкусном блюде, о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню.
14	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	1	03.12.21	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша».	
15	Секреты обеда	1	10.12.21	Составление меню обеда	

16	Плох обед, если хлеба нет	1	17.12.21	Ролевая игра «Испечём мы каравай», конкурс «Хлебопеки».	Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре
17	Полдник. Время есть булочки	1	24.12.21	Составление меню для полдника	Знакомство с вариантами полдника
18	Экскурсия на хлебозавод	1	21.01.22	Экскурсия	Знакомство с понятиями: схема, чертеж, рисунок, график.
19	Путешествие по улице Правильного питания	1	28.01.22	Игра "Поле чудес «Будь здоров»	
20	Это удивительное молоко	1	04.02.22	Игра-исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню», викторина «Все из молока».	Формирование представлений о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, знакомство с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.
21	Пора ужинать	1	11.02.22	Составление меню для ужина	Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.
22	Как приготовить бутерброды	1	18.02.22	Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд» Практическая работа	Формирование представления о бутербродах, об их разновидностях.
23	Экскурсия в столовую. Блюда для завтрака, обеда, ужина.	1	04.03.22	Экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры. Конкурс кроссвордов.	Знакомство с предметами кухонного оборудования, их назначением; формирование у обучающихся представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
Раздел III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (10 часов)					
24	Где найти витамины весной?	1	11.04.22	Игра «Вкусные истории».	Знакомство со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
25	Если хочется пить	1	18.04.22	Беседа	Формирование представления о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.
26	Мы не дружим с Сухомяткой	1	01.04.22	Видеоролик «Вред и польза сухомятки».	
27	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	08.04.22	Конкурс плакатов	Формирование представления о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.

28	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	15.04.22	Кроссворд "Овощи и фрукты" Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	Знакомство с разнообразием овощей, ягод, фруктов, их полезными свойствами.
29	КВН «Овощи, ягоды, фрукты»	1	22.04.22	Конкурс весёлых и находчивых, конкурс загадок	
30	Витаминные истории	1	29.04.22	Конкурс рисунков	
31	Каждому овощу свое время	1	29.04.22	Игра-исследование	
32	Витаминная радуга	1	13.05.22	Праздник-утренник	Закрепление знаний о законах здорового питания. Знакомство с полезными блюдами для праздничного стола.
33	Праздник урожая	1	20.05.22		

Контрольно – измерительные материалы

№	Вид	Содержание
1.	Проект	Защита проекта "Завтрак для первоклассника"
2.	Проект	Защита проекта " Воскресный обед"
3.	Проект	Защита проекта «Мой полдник»
4.	Проект	Защита проекта «Что мы знаем об ужине?»

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Опытный»
Цивильского района Чувашской Республики**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

_____/Фадеева Г.Г./

Приказ № 209 от 30 августа 2021г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ОД

_____/ Хвостенкова О.А./

«РАССМОТРЕНО»

н заседании Методического совета

_____/Пыренкова С.В./

Протокол № 1 от 30 августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА

«Разговор о правильном питании»

для учащихся 2-А класса

составлена учителем начальных классов

Антоновой Ольгой Маркеловной

Срок реализации программы: 2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ п. Опытный»

Количество часов – 34, в неделю – 1 час

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности обучающихся в 1-2 классах, направлена на оздоровление обучающихся и приобщение их к правильному образу жизни, обеспечивает социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Конвенции о правах ребенка сказано, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. Здоровье детей – это здоровье нашей нации. Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье.

Цель и задачи программы.

Цель: формирование у детей основ культуры питания как составляющей 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.

Для реализации программы используется учебно-методический комплект:

для обучающихся: М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева "Разговор о здоровье и правильном питании" Рабочая тетрадь/ М: ОЛМА Медиа Групп, 2016.

для педагога:

1) М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М: ОЛМА Медиа Групп, 2016.

2) Л. А. Обхова, Н.А. Лемяскина "Школа докторов природы или 135 уроков здоровья" учебно- методическое издание, Москва "Вако", 2017

3) Е.Г. Лопаткина "Уроки здоровья", Москва "Вако", 2016

4) М. Гриненко. Плакаты "Если хочешь быть здоров"

Электронно- образовательные ресурсы:

Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Разговор о правильном питании» является формирование следующих умений:

- 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 поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания; умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Содержание разделов программы

Раздел I. Разнообразие питания (6 часов)

Если хочешь быть здоров. Знакомство с героями «Улицы Сезам». Куклы – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи – девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша.

Самые полезные продукты. Какие продукты полезны и необходимы человеку? Полезные продукты среди любимых блюд (практическая работа). Анкетирование «Полезные привычки». Экскурсия в магазин. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игросоревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».

На вкус и цвет товарищей нет. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Кухни разных народов. Практическая работа «Определи вкус продукта». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?» Игра «Приготовь блюдо».

Раздел II. Организация и гигиена питания (17 часов)

Как правильно есть. Основные принципы гигиены питания. Игра-обсуждение «Законы питания». Игра «Чем не стоит делиться». Работа в тетрадах, оформление плаката с правилами питания.

Удивительные превращения пирожка. Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. Соревнование «Кто правильно покажет время?». Тест. Игра «Доскажи пословицу». Игра «Помоги Кате». Демонстрация удивительного превращения пирожка.

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Завтрак – обязательный компонент ежедневного меню, различные варианты завтрака. Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай-ка». Игра «Знатоки». Игра «Угадай сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята». Составление меню завтрака.

Плох обед, если хлеба нет. Обед – обязательный компонент ежедневного меню, структура обеда. Игра «Угадай-ка». Игра «Секреты обеда». Игра «Советы хозяйки». Игра «Лесенка с секретом». Составление меню обеда. Экскурсия на хлебозавод.

Полдник. Время есть булочки. Знакомство с вариантами полдника. Значение молока и молочных продуктов. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Игра-демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко». Игра «Подбери рифму».

Пора ужинать. Ужин – обязательный компонент ежедневного меню, состав ужина. Игра «Объяснялки». Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд». Игра «Что можно есть на ужин». Составление меню ужина. Экскурсия в столовую.

Раздел III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (11 часов)

Где найти витамины весной? Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Игра «Отгадай название». Игра «Отгадай мелодию». Игра «Вкусные истории».

Как утолить жажду... Значение жидкости для организма человека. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой». Игра «Праздник чая».

Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Связь рациона питания с образом жизни. Высококалорийные продукты. Игра «Мой день». Игра «Меню спортсмена».

Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. Разнообразие фруктов, ягод, значение их для организма. КВН «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты». Стенгазета «Витаминная радуга».

Каждому овощу свое время. Разнообразие овощей, их полезные свойства. Игра-соревнование «Вершки-корешки». Игра-эстафета «Собираем урожай».

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Формы организации занятий	Основные виды деятельности
Раздел I. Разнообразие питания (6 часов)					
1	Знакомство с жителями «Улицы Сезам»	1	06.09.21	Игра "Давайте знакомиться"	Знакомство с героями «Улицы Сезам». Куклы – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи – девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша. Иметь представление о важности правильного питания.
2	Если хочешь быть здоров	1	13.09.21	Олимпиада "Мы за ЗОЖ"	
3	Самые полезные продукты	1	20.09.21	Практическая работа Анкетирование «Полезные продукты».	Формирование представления о полезных продуктах для человека. Иметь представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию.
4	Экскурсия в магазин	1	27.09.21	Экскурсия	Знакомство с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, с кухней разных народов. Иметь практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.
5	На вкус и цвет товарищей нет	1	04.10.21	Практическое занятие	
6	Кухни разных народов	1	11.10.21	Тест «Самые полезные продукты».	
Раздел II. Организация и гигиена питания (17 часов)					
7	Как правильно есть	1	18.10.21	Игра-обсуждение «Законы питания».	Иметь представление об основных принципах гигиены питания
8	Гигиена питания	1	25.10.21	Игра «Доскажи пословицу».	Формирование представления о роли регулярного питания и важности соблюдения режима дня
9	Правила питания	1	01.11.21	Видеофильм Работа по картине	
10	Удивительные превращения пирожка	1	15.11.21	Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?»	Формирование представления о роли регулярного питания и важности соблюдения режима дня
11	Режим питания школьника	1	22.11.21	Игра- исследование	
12	Рацион питания	1	29.11.21	Презентация	
13	Завтрак	1	06.12.21	Проект "Мой завтрак" (Составление меню для завтрака)	Формирование представления о каше как полезном и вкусном блюде, о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню.

14	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	1	13.12.21	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках».	
15	Секреты обеда	1	20.12.21	Проект "Мой обед" (Составление меню для обеда)	Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре
16	Плох обед, если хлеба нет	1	27.12.21	Ролевая игра «Испечём мы каравай», конкурс «Хлебопеки».	
17	Полдник. Время есть булочки	1	17.01.22	Проект "Мой полдник" (Составление меню для полдника)	Знакомство с вариантами полдника
18	Экскурсия на хлебозавод	1	24.01.22	Экскурсия	Знакомство с понятиями: схема, чертеж, рисунок, график.
19	Путешествие по улице Правильного питания	1	31.01.22	Игра "Поле чудес «Будь здоров»	
20	Это удивительное молоко	1	07.02.22	Игра-исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню», викторина «Все из молока».	Формирование представлений о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, знакомство с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.
21	Пора ужинать	1	14.02.22	Проект "Мой ужин" (Составление меню для ужина)	Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.
22	Как приготовить бутерброды	1	21.02.22	Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд» Практическая работа	Формирование представления о бутербродах, об их разновидностях.
23	Экскурсия в столовую. Блюда для завтрака, обеда, ужина.	1	28.02.22	Экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры. Конкурс кроссвордов.	Знакомство с предметами кухонного оборудования, их назначением; формирование у обучающихся представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
Раздел III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (11 часов)					

24	Где найти витамины весной?	1	07.03.22	Игра «Вкусные истории».	Знакомство со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
25	Если хочется пить	1	14.03.22	Беседа	Формирование представления о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.
26	Мы не дружим с Сухомяткой	1	21.03.22	Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой».	
27	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	04.04.22	Конкурс плакатов	Формирование представления о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.
28	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	11.04.22	Кроссворд "Овощи и фрукты" Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	Знакомство с разнообразием овощей, ягод, фруктов, их полезными свойствами.
29	КВН «Овощи, ягоды, фрукты»	1	18.04.22	Конкурс весёлых и находчивых	
30	Витаминные истории	1	25.04.22	Конкурс рисунков	
31	Каждому овощу свое время	1	02.05.22	Игра-исследование	
32	Витаминная радуга	1	16.05.22	Праздник-утренник	Закрепление знаний о законах здорового питания. Знакомство с полезными блюдами для праздничного стола.
33	Праздник урожая	1	23.05.21		
34	Итоговое занятие. Повторение изученного. Тестирование.	1	30.05.22	Итоговый тест	Подведение итогов

Контрольно – измерительные материалы

№	Вид	Содержание
1.	Проект	Защита проекта "Мой завтрак"
2.	Проект	Защита проекта "Мой обед"
3.	Проект	Защита проекта «Мой полдник»
4.	Проект	Защита проекта «Мой ужин»

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Опытный»
Цивильского района Чувашской Республики**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

_____/Фадеева Г.Г./

Приказ № 209 от 30 августа 2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР:

_____/Хвостенкова О.А. /

« ____ » _____ 2021 г.

«РАССМОТРЕНО»

на заседании Методического совета

_____/Пыренкова С.В./

Протокол № 1 от 30 августа 2021 г.

**Рабочая программа кружка
внеурочной деятельности
"Разговор о правильном
ПИТАНИИ"**

для 2 «б» класса

**составлена учителем начальных классов
Сергеевой Антониной Ивановной**

Срок реализации: 2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ п. Опытный»

Количество часов – 34, в неделю – 1 час

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности обучающихся в 1-2 классах, направлена на оздоровление обучающихся и приобщение их к правильному образу жизни, обеспечивает социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Конвенции о правах ребенка сказано, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. Здоровье детей – это здоровье нашей нации. Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье.

Цель и задачи программы.

Цель: формирование у детей основ культуры питания как составляющей 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.

Для реализации программы используется учебно-методический комплект:

для обучающихся: М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева "Разговор о здоровье и правильном питании" Рабочая тетрадь/ М: ОЛМА Медиа Групп, 2016.

для педагога:

1) М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М: ОЛМА Медиа Групп, 2016.

2) Л. А. Обхова, Н.А. Лемяскина "Школа докторов природы или 135 уроков здоровья" учебно- методическое издание, Москва "Вако", 2017

3) Е.Г. Лопаткина "Уроки здоровья", Москва "Вако", 2016

4) М. Гриненко. Плакаты "Если хочешь быть здоров"

Электронно- образовательные ресурсы:

Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Разговор о правильном питании» является формирование следующих умений:

- 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 поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания; умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Содержание разделов программы

Раздел I. Разнообразие питания (6 часов)

Если хочешь быть здоров. Знакомство с героями «Улицы Сезам». Куклы – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи – девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша.

Самые полезные продукты. Какие продукты полезны и необходимы человеку? Полезные продукты среди любимых блюд (практическая работа). Анкетирование «Полезные привычки». Экскурсия в магазин. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игросоревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».

На вкус и цвет товарищей нет. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Кухни разных народов. Практическая работа «Определи вкус продукта». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?» Игра «Приготовь блюдо».

Раздел II. Организация и гигиена питания (17 часов)

Как правильно есть. Основные принципы гигиены питания. Игра-обсуждение «Законы питания». Игра «Чем не стоит делиться». Работа в тетрадах, оформление плаката с правилами питания.

Удивительные превращения пирожка. Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. Соревнование «Кто правильно покажет время?». Тест. Игра «Доскажи пословицу». Игра «Помоги Кате». Демонстрация удивительного превращения пирожка.

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Завтрак – обязательный компонент ежедневного меню, различные варианты завтрака. Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай-ка». Игра «Знатоки». Игра «Угадай сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята». Составление меню завтрака.

Плох обед, если хлеба нет. Обед – обязательный компонент ежедневного меню, структура обеда. Игра «Угадай-ка». Игра «Секреты обеда». Игра «Советы хозяйки». Игра «Лесенка с секретом». Составление меню обеда. Экскурсия на хлебозавод.

Полдник. Время есть булочки. Знакомство с вариантами полдника. Значение молока и молочных продуктов. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Игра-демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко». Игра «Подбери рифму».

Пора ужинать. Ужин – обязательный компонент ежедневного меню, состав ужина. Игра «Объяснялки». Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд». Игра «Что можно есть на ужин». Составление меню ужина. Экскурсия в столовую.

Раздел III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (11 часов)

Где найти витамины весной? Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Игра «Отгадай название». Игра «Отгадай мелодию». Игра «Вкусные истории».

Как утолить жажду... Значение жидкости для организма человека. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой». Игра «Праздник чая».

Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Связь рациона питания с образом жизни. Высококалорийные продукты. Игра «Мой день». Игра «Меню спортсмена».

Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. Разнообразие фруктов, ягод, значение их для организма. КВН «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты». Стенгазета «Витаминная радуга».

Каждому овощу свое время. Разнообразие овощей, их полезные свойства. Игра-соревнование «Вершки-корешки». Игра-эстафета «Собираем урожай».

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Формы организации занятий	Основные виды деятельности
Раздел I. Разнообразие питания (6 часов)					
1	Знакомство с жителями «Улицы Сезам»	1	06.09.21	Игра "Давайте знакомиться"	Знакомство с героями «Улицы Сезам». Куклы – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи – девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша.
2	Если хочешь быть здоров	1	13.09.21	Олимпиада "Мы за ЗОЖ"	Иметь представление о важности правильного питания.
3	Самые полезные продукты	1	20.09.21	Практическая работа Анкетирование «Полезные продукты».	Формирование представления о полезных продуктах для человека. Иметь представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию.
4	Экскурсия в магазин	1	27.09.21	Экскурсия	Знакомство с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, с кухней разных народов. Иметь практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.
5	На вкус и цвет товарищей нет	1	04.10.21	Практическое занятие	
6	Кухни разных народов	1	11.10.21	Тест «Самые полезные продукты».	
Раздел II. Организация и гигиена питания (17 часов)					
7	Как правильно есть	1	18.10.21	Игра-обсуждение «Законы питания».	Иметь представление об основных принципах гигиены питания
8	Гигиена питания	1	25.10.21	Игра «Доскажи пословицу».	Формирование представления о роли регулярного питания и важности соблюдения режима дня
9	Правила питания	1	01.11.21	Видеофильм Работа по картине	
10	Удивительные превращения пирожка	1	15.11.21	Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?»	Формирование представления о роли регулярного питания и важности соблюдения режима дня
11	Режим питания школьника	1	22.11.21	Игра- исследование	
12	Рацион питания	1	29.11.21	Презентация	
13	Завтрак	1	06.12.21	Проект "Мой завтрак" (Составление меню для завтрака)	Формирование представления о каше как полезном и вкусном блюде, о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню.

14	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	1	13.12.21	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках».	
15	Секреты обеда	1	20.12.21	Проект "Мой обед" (Составление меню для обеда)	Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре
16	Плох обед, если хлеба нет	1	27.12.21	Ролевая игра «Испечём мы каравай», конкурс «Хлебопеки».	
17	Полдник. Время есть булочки	1	17.01.22	Проект "Мой полдник" (Составление меню для полдника)	Знакомство с вариантами полдника
18	Экскурсия на хлебозавод	1	24.01.22	Экскурсия	Знакомство с понятиями: схема, чертеж, рисунок, график.
19	Путешествие по улице Правильного питания	1	31.01.22	Игра "Поле чудес «Будь здоров»	
20	Это удивительное молоко	1	07.02.22	Игра-исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню», викторина «Все из молока».	Формирование представлений о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, знакомство с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.
21	Пора ужинать	1	14.02.22	Проект "Мой ужин" (Составление меню для ужина)	Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.
22	Как приготовить бутерброды	1	21.02.22	Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд" Практическая работа	Формирование представления о бутербродах, об их разновидностях.
23	Экскурсия в столовую. Блюда для завтрака, обеда, ужина.	1	28.02.22	Экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры. Конкурс кроссвордов.	Знакомство с предметами кухонного оборудования, их назначением; формирование у обучающихся представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
Раздел III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (11 часов)					

24	Где найти витамины весной?	1	07.03.22	Игра «Вкусные истории».	Знакомство со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
25	Если хочется пить	1	14.03.22	Беседа	Формирование представления о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.
26	Мы не дружим с Сухомяткой	1	21.03.22	Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой».	
27	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	04.04.22	Конкурс плакатов	Формирование представления о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.
28	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	11.04.22	Кроссворд "Овощи и фрукты" Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	Знакомство с разнообразием овощей, ягод, фруктов, их полезными свойствами.
29	КВН «Овощи, ягоды, фрукты»	1	18.04.22	Конкурс весёлых и находчивых	
30	Витаминные истории	1	25.04.22	Конкурс рисунков	
31	Каждому овощу свое время	1	02.05.22	Игра-исследование	
32	Витаминная радуга	1	16.05.22	Праздник-утренник	Закрепление знаний о законах здорового питания. Знакомство с полезными блюдами для праздничного стола.
33	Праздник урожая	1	23.05.21		
34	Итоговое занятие. Повторение изученного. Тестирование.	1	30.05.22	Итоговый тест	Подведение итогов

Контрольно – измерительные материалы

№	Вид	Содержание
1.	Проект	Защита проекта "Мой завтрак"
2.	Проект	Защита проекта "Мой обед"
3.	Проект	Защита проекта «Мой полдник»
4.	Проект	Защита проекта «Мой ужин»

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Опытный»
Цивильского района Чувашской Республики**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы: _____/Фадеева Г.Г./

Приказ № 209 от 30 августа 2021г.

«СОГЛАСОВАНО»

«РАССМОТРЕНО»

Заместитель директора по ВР
_____/Хвостёноква О.А./

на заседании Методического совета
_____/Пыренкова С.В./

Протокол № 1 от 30 августа 2021 г.

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
(социальное направление)**

**для 3 «а» класса
составлена учителем начальных классов
Александровой Светланой Валентиновной**

Срок реализации: 2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ п. Опытный»

Главная задача воспитания: сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения.

Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть в сухоматку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями (беседы, анкетирование) должна предшествовать непосредственной работе по программе.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает 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.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Цель и задачи программы

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

Образовательные задачи:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные действия

Сформированность внутренней позиции школьника, адекватная мотивация внеучебной игровой деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, установка на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, способность к моральной самооценке.

Регулятивные действия

Овладение всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Познавательные действия

Приобретение знаний об основах рационального питания, представления о правилах этикета, связанных с питанием, умений пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования, составлением проектов.

Коммуникативные действия

Способность учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности.

Планируемые результаты 3-го года обучения (3 класс)

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

Ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня;
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты.

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, праздников.

Содержание разделов программы

Раздел I. Разнообразие питания (6 часов)

Если хочешь быть здоров. Знакомство с героями «Улицы Сезам». Куклы – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи – девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша.

Самые полезные продукты. Какие продукты полезны и необходимы человеку? Полезные продукты среди любимых блюд (практическая работа). Анкетирование «Полезные привычки». Экскурсия в магазин. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра-соревнование «Разложи

продукты на разноцветные столы». Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».

На вкус и цвет товарищей нет. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Кухни разных народов. Практическая работа «Определи вкус продукта». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?» Игра «Приготовь блюдо».

Раздел II. Организация и гигиена питания (18 часов)

Как правильно есть. Основные принципы гигиены питания. Игра-обсуждение «Законы питания». Игра «Чем не стоит делиться». Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.

Удивительные превращения пирожка. Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. Соревнование «Кто правильно покажет время?». Тест. Игра «Доскажи пословицу». Игра «Помоги Кате». Демонстрация удивительного превращения пирожка.

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Завтрак – обязательный компонент ежедневного меню, различные варианты завтрака. Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай-ка». Игра «Знатоки». Игра «Угадай сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята». Составление меню завтрака.

Плох обед, если хлеба нет. Обед – обязательный компонент ежедневного меню, структура обеда. Игра «Угадай-ка». Игра «Секреты обеда». Игра «Советы хозяйюшки». Игра «Лесенка с секретом». Составление меню обеда. Экскурсия на хлебозавод.

Полдник. Время есть булочки. Знакомство с вариантами полдника. Значение молока и молочных продуктов. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Игра-демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко». Игра «Подбери рифму».

Пора ужинать. Ужин – обязательный компонент ежедневного меню, состав ужина. Игра «Объяснялки». Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд». Игра «Что можно есть на ужин». Составление меню ужина. Экскурсия в столовую.

Раздел III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (10 часов)

Где найти витамины весной? Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Игра «Отгадай название». Игра «Отгадай мелодию». Игра «Вкусные истории».

Как утолить жажду... Значение жидкости для организма человека. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой». Игра «Праздник чая».

Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Связь рациона питания с образом жизни. Высококалорийные продукты. Игра «Мой день». Игра «Меню спортсмена».

Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. Разнообразие фруктов, ягод, значение их для организма. КВН «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты». Стенгазета «Витаминная радуга».

Каждому овощу свое время. Разнообразие овощей, их полезные свойства. Игра-соревнование «Вершки-корешки». Игра-эстафета «Собираем урожай».

Календарно – тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

3 «А» класс 2021-2022 учебный год

№№	Кол-во часов	Тема занятия	Основные виды деятельности	Формы организации занятий	Дата
1 четверть – 9 часов					
1	1	Если хочешь быть здоров	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок,	Коллективная деятельность	03.09

			тематическое рисование.		
2	1	Из чего состоит наша пища	Экскурсия на пищеблок школьной столовой	Коллективная деятельность	10.09
3	1	Полезные и вредные привычки	Конкурс рисунков	Индивидуальная деятельность	17.09
4	1	Самые полезные продукты	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд».	Групповая деятельность	24.09
5	1	Как правильно есть (гигиена питания)	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.	Коллективная деятельность	01.10
6	1	Удивительное превращение пирожка	Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник»	Групповая деятельность	8.10
7	1	Твой режим питания	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина?» Игра «Помоги Кате» Доскажи пословицу.	Групповая деятельность	15.10
8	1	Из чего варят каши	Игра «Знатоки». Оформление дневника здоровья.	Групповая деятельность	22.10
9	1	Как сделать кашу вкусной	Проектная работа «Каша – еда наша» (Виды круп и их польза.)	Индивидуальная деятельность	29.10
2 четверть – 7 часов					
10	1	Плох обед, если хлеба нет	Игра «Собери пословицу». сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.	Групповая деятельность	12.11
11	1	Как правильно накрыть стол	Беседа «Как правильно накрыть стол» Ролевые игры. Столовые приборы	Коллективная деятельность	19.11
12	1	Полдник	Игра «Угадайка»	Индивидуальная деятельность	26.11

13	1	Время есть булочки	Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», рассказ о народном блюде «жаворонки»	Групповая деятельность	03.12
14	1	Пора ужинать	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей	Групповая деятельность	10.12
15	1	Почему полезно есть рыбу	Беседа «Чем полезна рыба». Игра «Объяснялки»	Групповая деятельность	17.12
16	1	Мясо и мясные блюда	Игра – демонстрация «Как приготовить бутерброд»	Групповая деятельность	24.12
3 четверть – 9 часов					
17	1	Где найти витамины зимой и весной	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование.	Групповая деятельность	21.01
18	1	Всякому овощу – свое время	Праздник урожая.	Коллективная деятельность	28.01
19	1	Как утолить жажду	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.	Коллективная деятельность	04.02
20-21	2	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.	Групповая деятельность	11.02 18.02
22	1	На вкус и цвет товарищей нет	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям	Коллективная деятельность	25.02
23	1	Масленица	Игра-конкурс с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице.	Коллективная деятельность	04.03

24-25	2	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»	Групповая деятельность	11.03 18.03
4 четверть-8 часов					
26	1	Каждому овощу – свое время	Сюжетно- ролевая игра	Групповая деятельность	01.04
27-28	2	Народные праздники, их меню	Мини- проекты	Совместная работа с родителями	08.04 15.04
29-30	2	Что готовили наши прабабушки	Проект	Групповая деятельность	22.04 29.04
31-32	2	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	Игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет	Коллективная деятельность	06.05 13.05
33-34	1	Если хочешь быть здоров	Праздник	Коллективная деятельность	20.05 27.05
Итого- 34 часа					

**Контрольно-измерительные материалы
по курсу «Разговор о правильном питании»**

№№	Темы	Вид	Формы	Дата
1	Полезные и вредные привычки	Конкурс рисунков	Индивидуальная	17.09
2	Из чего варят каши	Оформление дневника здоровья.	Групповая	22.10
3	Где найти витамины зимой и весной	Тематическое рисование	Индивидуальная	21.01
4	Масленица	Праздник	Коллективная	04.03
5	Что готовили наши прабабушки	Проект	Групповая	29.04
6	Если хочешь быть здоров	Праздник	Коллективная	27.05

**=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Опытный»
Цивильского района Чувашской Республики**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

_____/Фадеева Г.Г./
Приказ № 209 от 30.08.2021г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР:
_____/Хвостенкова О.А.

«РАССМОТРЕНО»

на заседании Методического совета
_____/Пыренкова С.В./
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

/
« ____ » _____ 2021 г.

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
"Разговор о правильном
ПИТАНИИ"
для 4 «А» класса
составлена учителем начальных классов
Сергеевой Людмилой Ивановной**

Срок реализации: 2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ п. Опытный»

Количество часов – 34, в неделю – 1 час

Для реализации программы используется учебно-методический комплект:

1. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева "Две недели в лагере здоровья" Рабочая тетрадь/ М: ОЛМА Медиа Групп, 2016.
2. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М: ОЛМА Медиа Групп, 2016.

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности обучающихся в 3-4 классах, направлена на оздоровление обучающихся и приобщение их к правильному образу жизни, обеспечивает социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Конвенции о правах ребенка сказано, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. Здоровье детей – это здоровье нашей нации. Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье.

Цель и задачи программы.

Цель: формирование у детей основ культуры питания как составляющей 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 освоения курса

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Разговор о правильном питании» является формирование следующих умений:

- 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 поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания; умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Содержание программы.

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Содержание и форма занятия	Количество часов
1	Давайте знакомиться	Разговор о здоровье и правильном питании	2
2	Из чего состоит наша пища	<p>формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ</p> <p>Необходимость разнообразного питания. Решение кроссвордов, викторина, изучение плакатов, рисунки. Игра «Меню сказочных героев».</p> <p>Составление меню на день. Энергетическая ценность продуктов питания.</p>	2

3	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	Подвижные игры на прогулке. Конкурс пословиц о зарядке	2
4	Закаляйся, если хочешь быть здоров	Беседа о правилах закаливания. Соблюдение режима дня, приема пищи. Упражнения для зарядки. Что такое прививки. Мультфильма стихи Михалкова С. «Я прививок не боюсь!»	2
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Что можно съесть в походе. Рацион питания спортсмена. Все о воде	2
6	Где и как готовят пищу	Как пища попадает на стол. Приборы для приготовления пищи. Поход в школьную столовую.	2
7	Блюда из зерна	Все о зерновых культурах. Как хлеб попадает на стол.	2
8	Молоко и молочные продукты	Молоко и молочные продукты обязательный компонент ежедневного рациона; ассортимент молочных продуктов и их свойства; знакомство с молочными блюдами	2
9	Что можно съесть в походе?	Лесные ягоды и травы. Продукты, необходимые в походе.	2
10	Вода и другие полезные напитки	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	2
11	Что и как можно приготовить из рыбы	Ассортименте рыбных блюд, их полезности. Коллективное обсуждение навыков правильного поведения в походе, оформление памятки юного походника.	2
12	Дары моря	Морские съедобные растения и животные, многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены. Польза морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.	2
13	Кулинарное путешествие по России	Коллективная беседа о том, что кулинарные традиции являются частью культуры народа, расширение представлений о кулинарных традициях своего народа.	3
14	Спортивное путешествие по России	Разучивание чувашских народных игр	2
15	Что нужно есть в разное время года	Практическая работа. Приготовление салата и винегрета. Представление о сезонности питания - рационе питания в жаркое и холодное время года. Витаминная составляющая рациона питания в различные времена года.	2
16	Проекты «Дневник физического развития»	Выполнение и защита проекта	2
17	Итоговое повторение	Игра "Поле чудес"	1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Формы организации занятий	Основные виды деятельности
Давайте знакомиться					
1	Знакомство с героями.	1	07.09	Беседа, чтение по ролям	Знакомство с героями в Лагере Здоровья
2	В лагере Здоровья	1	14.09	Практическая работа "Мой режим дня"	
Из чего состоит наша пища					
3	Питательные вещества и их роли для организма человека	1	21.09	Игра - исследование «Меню сказочных героев»	Умение рассчитать калорийность блюд, рекомендации правильного питания. Составление меню праздничного стола. Поиск информации в дополнительных источниках об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме. Коллективная беседа о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.
4	Рациональное питание. Составление меню	1	28.09	Практическое занятие «Составление меню дня»	
Здоровье в порядке - спасибо зарядке					
5	Комплекс упражнений для утренней зарядки	1	05.10	Комплекс утренней гимнастики (разучивание)	Комплекс упражнений для утренней зарядки. Роль физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости
6	Роль физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости	1	12.10		
Закаляйся, если хочешь быть здоров					
7	Закаливание. Правила закаливания воздухом	1	19.10	Плакат о пользе закаливания	Здоровье, закаливание, закаливание воздухом, закаливание водой
8	Закаливание. Правила закаливания водой	1	26.10		
Как правильно питаться, если занимаешься спортом					

9	Зависимость рациона питания от физической активности человека	1	02.11	Оформление дневника «Мой день», обсуждение в группах лучшего дневника.	Найти из дополнительных источников информацию о зависимости рациона питания от физической активности.
10	«Пищевая тарелка» спортсмена	1	15.11	Выступление детей	Оценка своего рациона питания с учетом собственной физической активности. Подготовка и выступление с сообщениями на тему «Роль питания и физической активности для здоровья человека».
Где и как готовят пищу					
11	Кухня. Техника безопасности	1	22.11	Экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры. Конкурс кроссвордов.	Знакомство с предметами кухонного оборудования, их назначением; формирование у обучающихся представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; Знакомство обучающихся с одним из основных принципов устройства кухни — строгим разграничением готовых и сырых продуктов; формирование навыков осторожного поведения на кухне, предотвращающего возможность травмы.
12	Экскурсия на кухню в школьной столовой	1	29.11		
Блюда из зерна					
13	О продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна	1	06.12	Ролевая игра «Испечём мы каравай», конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб – всему голова».	Расширение знаний обучающихся о полезности продуктов, получаемых из зерна; формирование представлений о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион. Поиск информации о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна, традициях, связанных с их использованием; формирование уважения к культуре собственного народа и других народов.
14	Блюда из зерна. Составление меню	1	13.12		
Молоко и молочные продукты					
15	Молочные продукты и их польза	1	20.12	Игра-исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню», викторина «Все из молока».	Коллективное обсуждение представлений о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширение представлений об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; формирование
16	Викторина «Все из молока»	1	27.12		

					представлений о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, знакомство с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.
Что можно есть в походе					
17	Блюда из дикорастущих растений.	1	17.01	Рассказ по картинкам Игра «Походная математика».	Поиск дополнительной информации о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; расширение представлений об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений. Обсудить правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.
18	Кроссворды «Дикорастущие растения»	1	24.01		
Вода и другие полезные напитки					
19	Вода, питьевой режим	1	31.01	Беседа	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.
20	Полезные напитки, источники питьевой воды	1	07.02	Видеофильм Работа по картине	
Что и как можно приготовить из рыбы					
21	О пользе и значении рыбных блюд	1	14.02	Конкурс рисунков «В подводном царстве».	Поиск дополнительной информации об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширение представлений детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу. Коллективное обсуждение навыков правильного поведения в походе, оформление памятки юного походника.
22	Рыбное меню. Рыбы водоемов нашего края	1	21.02	Игра-исследование «Рыбное меню».	
Дары моря					
23	Морепродукты	1	28.02	Викторина «В гостях у Нептуна»	Обсуждение в коллективной беседе представлений о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены. Поиск дополнительной информации о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.
24	Подготовка и защита проектов «День Нептуна».	1	06.03	Подготовка и защита проектов «День Нептуна».	
Кулинарное путешествие по России					

25	Кулинарные традиции и обычаи народов России	1	13.03	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».	Коллективная беседа о том, что кулинарные традиции являются частью культуры народа, расширение представлений о кулинарных традициях своего народа.
26	Кулинарные традиции и обычаи народов Чувашии	1	20.03	Проект "Чувашское национальное блюдо".	
27	Традиционная русская и чувашская кухни	1	10.04		
Спортивное путешествие по России					
28	Национальные спортивные игры	1	17.04	Видеофильм	Разучивание чувашских народных игр
29	Национальные спортивные игры	1	24.04	Разучивание игр	Национальные спортивные игры
Что нужно есть в разное время года					
30	Рацион питания в жаркое и холодное время	1	08.05	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	Практическая работа. Приготовление салата и винегрета. Представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года. Витаминная составляющая рациона питания в различные времена года.
31	Олимпиадные задания про ЗОЖ	1	08.05	Олимпиада "Мы за ЗОЖ"	
Проекты «Дневник физического развития»					
32	Проекты «Дневник физического развития»	1	15.05	Мини- проекты	Выполнение и защита проектов «Дневник физического развития»
33	Защита проектов «Дневник физического развития»	1	22.05	Защита проекта	
Итоговое повторение					
34	Поле чудес «Будь здоров»	1	29.05	Игра "Поле чудес «Будь здоров»	

Контрольно – измерительные материалы

№	Вид	Содержание
1.	Проект	Защита проекта "Мой режим дня"
2.	Проект	Защита проекта "Чувашское национальное блюдо"
3.	Проект	Защита проекта «Дневник физического развития»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Опытный»
Цивильского района Чувашской Республики

«Утверждаю»

Директор школы: _____ /Г.Г. Фадеева/
Приказ № 209 от 30 августа 2021 г.

«Согласовано»

Зам. директора по ОД

_____ / О.А. Хвостенкова/

2021 г.

«Рассмотрено»

На заседании Методического совета

_____ / С. В. Пыренкова/

Протокол № 209 от 30 августа 2021 г.

Рабочая программа кружка «Разговор о правильном питании» для 4б класса

составлена учителем начальных классов
Ивановой Ларисой Аркадьевной

Срок реализации: 2021 – 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа кружка «Разговор о правильном питании» на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования, Примерной основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ п. Опытный», на основе авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании».

Главной задачей воспитания является сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает 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.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

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

Задачи:

- ✓ развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- ✓ обучение школьников правилам рационального питания, направленным на укрепление и сохранение здоровья;
- ✓ воспитание общей культуры школьников на основе представления о правилах этикета, связанных с питанием;
- ✓ пробуждение у детей интереса к народным кулинарным традициям, расширение знаний об истории и традициях родного края;
- ✓ развитие творческих способностей, коммуникативных навыков, расширение кругозора обучающихся;
- ✓ просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Пособие для учащихся:

Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой, М., Просвещение, 2010 год

Пособие для педагогов:

Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013 — 80 с.

Электронные образовательные ресурсы:

1. <https://www.prav-pit.ru/> (о программе, методические материалы, презентации)

Формы и методы обучения

В качестве организации занятий в программу внесены *различные формы*: экскурсии, наблюдения, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини-проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм.

Основные методы обучения: репродуктивный, проблемный, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый.

Ведущими *видами деятельности* предполагаются:

- ✓ чтение и обсуждение;
- ✓ экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- ✓ встречи с интересными людьми;
- ✓ практические занятия;
- ✓ творческие домашние задания;
- ✓ праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- ✓ конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ✓ ярмарки полезных продуктов;
- ✓ сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры;
- ✓ мини-проекты;
- ✓ совместная работа с родителями.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Личностные результаты:

- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- ✓ оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- ✓ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ✓ ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- ✓ оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- ✓ представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- ✓ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- ✓ применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемый результат:

- ✓ 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;
- ✓ дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- ✓ здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни выпускник.

Выпускник 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;

Выпускник 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Программа состоит из **трёх модулей.**

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания.

1 модуль «Разговор о правильном питании»

Разнообразие питания:

1. «Самые полезные продукты»
2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»
3. «Где найти витамины весной»
4. «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»
5. «Каждому овощу своё время»

Гигиена питания: «Как правильно есть»

Режим питания: «Удивительные превращения пирожка»

Рацион питания:

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»
2. «Плох обед, если хлеба нет»
3. «Полдник. Время есть булочки»
4. «Пора ужинать»
5. «Если хочется пить»

Культура питания:

1. «На вкус и цвет товарищей нет»
2. «День рождения Зелибобы»

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья»

Разнообразие питания:

1. «Давайте познакомимся»
2. «Из чего состоит наша пища»
3. «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»
4. «Закаляйся, если хочешь быть здоров»
5. «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»

Гигиена питания и приготовления пищи:

1. «Где и как готовят пищу»
2. «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен?»

Этикет:

1. «Как правильно накрыть стол»
2. «Как правильно вести себя за столом»

Рацион питания:

1. «Блюда из зерна»
2. «Молоко и молочные продукты»
3. «Что можно есть в походе»
4. «Вода и другие полезные напитки»
5. «Что и как можно приготовить из рыбы»
6. «Дары моря»

Традиции и культура питания: «Кулинарное путешествие по России»

3 модуль: «Формула правильного питания»

Разнообразие питания:

1. «Здоровье – это здорово»
2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны». «Пирамида питания»

Режим питания: «Пищевая тарелка»

Адекватность питания: «Энергия пищи»

Гигиена питания и приготовления пищи:

1. «Где и как мы едим»
2. «Ты готовишь себе и друзьям»

Потребительская культура (этикет): «Ты покупатель»

Традиции и культура питания:

1. «Кухня разных народов»
2. «Кулинарное путешествие»
3. «Как питались на Руси и в России»
4. «Необычное кулинарное путешествие»

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для обучающихся, методические пособия для педагогов и плакаты. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

4 класс(2 часа в неделю, 68 часов в год)

№ п/п	Темы занятий	Кол-во занятий	Дата	Формы организации занятий	Основные виды деятельности
I четверть (18 занятий)					
Введение					
1.	Тема 1. Давайте познакомимся. Что мы знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.	2		игровое путешествие	мозговой штурм
2.	Приглашаем в лагерь Здоровья.	2		урок-презентация	знакомство с новым учебником и РТ
Раздел I. Разнообразие питания (14 занятий)					
3.	Тема 2. Из чего состоит наша пища.	2		урок – презентация	чтение и обсуждение тест 1 на сайте www.prav-pit.ru .
4.	Как питательные вещества влияют на организм. «Пищевая тарелка»	2		творческое домашнее задание	мини-проект: «Домашний завтрак и школьный обед»
5.	Что нужно есть в разное время года.	2		видео – экскурсия в детскую поликлинику; творческое домашнее задание	мини-проект: «Русская народная мудрость о правильном питании»
6.	Тема 3. Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	2		работа в группах	практический показ упражнений для утренней зарядки тест 2 на сайте www.prav-pit.ru .
7.	Тема 4. Закаляйся, если хочешь быть здоров.	2		работа в группах	творческое задание: плакат о пользе закаливания тест 3 на сайте www.prav-pit.ru .

8.	Тема 5. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	2		встреча с медсестрой Емельяновой И.И.	дискуссия анкета «Знаете ли Вы?»
9.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	2		работа в мини-группах	составление меню спортсмена
II четверть (14 занятий)					
Раздел II. Гигиена питания и приготовления пищи (14 занятий)					
10.	Тема 6. Где и как готовят пищу.	2		экскурсия	экскурсия в школьную столовую (уделить внимание наиболее распространенным кухонным приборам)
11.	Помощники на кухне.	2		игра по правилам	практическое занятие (РТ, задание 3, стр. 24)
12.	Как правильно хранить продукты.	2		групповая дискуссия	беседа, обсуждение
13.	Вкусный конкурс: «Самое полезное меню дня»	2		конкурс; работа в группах	тест 4 на сайте www.prav-pit.ru .
14.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен?	2		сюжетно-ролевая игра	практическое занятие
15.	Продукты быстрого приготовления.	2		конференция	анкетирование
16.	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты.	2		круглый стол	просмотр видеофильма по теме урока
III четверть (20 занятий)					
Раздел III. Этикет (4 занятия)					
17.	Как правильно накрыть стол?	2		игра	моделирование проблемной ситуации: команды получают задание — накрыть стол к завтраку, обеду, ужину
18.	Как правильно вести себя за столом.	2		образно-ролевая игра	решение ситуационных задач
19.	Правильно питаться – культурой увлекаться.	2		индивидуально-групповая	лекция с элементами беседы; практическая работа; тест «Правильно ли ты питаешься?»
20.	Вкусные традиции моей семьи.	2		мини-проект	защита проекта
Раздел IV. Рацион питания (22 занятия)					
21.	Тема 6. Блюда из зерна. История колоска.	2		работа в группах	обсуждение: «Оборудование для приготовления теста», «Разные виды муки», «Превращение колоска в муку»
22.	Хлебушко – калачу дедушка.	2		самостоятельная работа в группах	игра-конкурс «Хлебопеки»
23.	Каша – пища наша	2		работа в группах «Почему так говорят»	обсуждение «Каша — пища наша»
24.	Тема 8. Молоко и молочные продукты.	2		мозговой штурм	чтение, обсуждение, беседа

25.	Что можно приготовить из молока.	2		игра	игра-исследование «Это удивительное молоко»; тест 5 на сайте www.prav-pit.ru .
26.	<i>Тема 9.</i> Что можно есть в походе.	2		работа в группах, самостоятельная работа, игра	игра: «Меню для похода и для пикника»; тест 6 на сайте www.prav-pit.ru .
IV четверть (16 занятий)					
27.	<i>Тема 10.</i> Вода и другие полезные напитки	2		работа в группах	конкурс плакатов «Береги воду»; тест 7 на сайте www.prav-pit.ru .
28.	<i>Тема 11.</i> Что и как можно приготовить из рыбы	2		игра «Собери пословицу»	обсуждение: «Как ловили рыбу в старину»; конкурс рисунков «В подводном царстве»; тест 8 на сайте www.prav-pit.ru .
29.	<i>Тема 12.</i> Дары моря	2		экскурсия в магазин	викторина «В гостях у Нептуна»
30.	<i>Тема 13.</i> Необычное путешествие	2		игра	тест 9 на сайте www.prav-pit.ru .
31.	<i>Тема 14.</i> Олимпиада здоровья	2		мозговой штурм	тест 10 на сайте www.prav-pit.ru .
Раздел V. Традиции и культура питания (6 занятия)					
32.	<i>Тема 15.</i> Кулинарное путешествие по России.	2		мозговой штурм	конкурс рисунков «Вкусный маршрут»
33.	Кулинарные традиции народов нашей страны.	2		мини-проект	игра-проект «Кулинарный глобус»
34.	Кулинарный фестиваль	2		праздник	игры, способствующие развитию способности действовать в уме («Муха», «Просветы», «Ход конём»)
ИТОГО:		68			

Контрольно-измерительные материалы по курсу «Разговор о правильном питании»

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

	Формы	Темы работ
1 четверть	Тест 1	«Из чего состоит наша пища»
	Тест 2	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»
	Мини-проект	«Домашний завтрак и школьный обед»
	Мини-проект	«Русская народная мудрость о правильном питании»
	Тест 3	«Закаляйся, если хочешь быть здоров»
2 четверть	Тест 4	«Где и как готовят пищу»
3 четверть	Мини-проект	«Вкусные традиции моей семьи»
	Тест 5	«Что можно приготовить из молока»
	Тест 6	«Что можно есть в походе»
4 четверть	Тест 7	Вода и другие полезные напитки
	Тест 8	Что и как можно приготовить из рыбы

	Тест 9	Необычное путешествие
	Тест 10	Олимпиада здоровья
	Игра-проект	«Кулинарный глобус»