


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя общеобразовательная школа с. Ягодная Поляна»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от  
«31» августа 2023 г.  
Руководитель ШМО



А.Н/Макаров/

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по воспитательной  
работе  
 Н.Г. Кузнецова/  
31. 08. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ  
СОШ с. Ягодная Поляна»  
 С.М. Чикунова  
приказ 211-ОД от 31.08.2023г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА курса внеурочной деятельности

### «Разговор о правильном питании»

(указать курс внеурочной деятельности)

**Уровень обучения (класс)** начальное общее, 1 класс  
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

**Общее количество часов:** 33 часа

**Количество часов в неделю:** 1 час

**Учитель:** Зинатуллина Лилия Радиковна

**Квалификационная категория:** первая

**Программа разработана на основе:**

- 1.Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- 3.Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования";
- 3.Основной образовательной программы начального общего образования МОУ «СОШ с. Ягодная Поляна» на 2023-2027 учебные годы, пр. № 167-ОД от 31.08.23 г;
- 4.Рабочей программы воспитания пр. № 174-ОД от 31.08.2023 и календарного плана воспитательной работы, пр. № 174-ОД от 31.08.2023 МОУ «СОШ с. Ягодная Поляна»;

**2023-2024 учебный год**

## **Раздел 1. Актуальность программы**

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.

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

### **Образовательные задачи:**

1. развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
2. расширять знания детей о правилах питания,
3. формировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
4. знакомить детей с историей и традициями кулинарии своего народа.
5. развитие самостоятельности, самоконтроля;
6. развитие творческих способностей.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

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. Данный курс может быть реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в форме:

- интегрированных уроков по правильному питанию (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО);
- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;

- классных часов;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов.

### **Формы работы :**

1. Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
1. Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
2. Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

### **Методы:**

1. Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
2. Проблемный
3. Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
4. Объяснительно-иллюстрированный .

**Виды деятельности:** игровая деятельность, познавательная деятельность, художественное творчество.

## Раздел 2 Планируемые результаты

На занятиях по дополнительной общеразвивающей программе «Разговор о правильном питании» учащиеся получают знания:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные. Они смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия. Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Знания, умения и навыки, полученные учащимися на первом году обучения по программе «Разговор о правильном питании», расширяются в последующие годы обучения. Дается дополнительный материал, обучение связывается с наблюдениями самих учеников на примерах из повседневной жизни.

### **Формирование универсальных учебных действий**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: ▪ 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Раздел 3. Содержание курса внеурочной деятельности «Разговор правильном питании»**

Программа состоит из 4-х разделов:

№ п/п	Раздел
1	Разнообразие питания
2	Гигиена питания и приготовление пищи
3	Этикет
4	Рацион питания

#### **Разнообразие питания**

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни.

#### **Гигиена питания и приготовление пищи**

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

#### **Этикет**

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.

#### **Рацион питания**

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения.

**Раздел 3.**  
**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности**  
**«Разговор о правильном питании»**

№	Название тем и разделов	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Если хочешь быть здоров.	1		
2	Если хочешь быть здоров.	1		
3	Самые полезные продукты.	1		
4	Самые полезные продукты.	1		
5	Всякому овощу – своё время.	1		
6	Как правильно есть.	1		
7	Как правильно есть.	1		
8	. Удивительные превращения пирожка	1		
9	Удивительные превращения пирожка	1		
10	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1		
11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1		
12	Плох обед, если хлеба нет.	1		
13	Плох обед, если хлеба нет.	1		
14	Время есть булочки.	1		
15	Время есть булочки.	1		
16	Пора ужинать.	1		
17	Пора ужинать.	1		
18	На вкус и цвет товарищей нет.	1		
19	На вкус и цвет товарищей нет..	1		
20	Как утолить жажду.	1		
21	Как утолить жажду.	1		

22	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1		
23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1		
24	Где найти витамины весной?	1		
25	Где найти витамины весной?	1		
26	Где найти витамины весной?	1		
27	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1		
28	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1		
29	Всякому фрукту – своё время	1		
30	Всякому фрукту – своё время	1		
31	День рождения Зелибобы.	1		
32	День рождения Зелибобы.	1		
33	Проверь себя.	1		
	Всего	33 часа.		



