



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Волчье –
Александровская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Калинина Н.Н. Волоконовского района Белгородской области»

Рассмотрено	Согласовано	Утверждено
Председатель  Кулик О.А. ФИО	Зам. директора  Степовая Л.В. ФИО	Директор  Аничина Н.Н. ФИО
Протокол № <u>1</u> от « 24 » 08 2022	« 24 » 08 2022	Приказ по школе № 273 от « 31 » 08 2022



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Правильное питание»
(4 года обучения)**

Возраст обучающихся - 1- 4 классы / 6-10 лет

Учитель
Кулик Ольга Александровна
Кравченко Любовь Владимировна
Кузьминова Наталья Васильевна
Дмитриева Марина Владимировна

с.Волчья Александровка, 2022

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности Гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании» и учебного плана МБОУ «Волчье-Александровская СОШ».

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Правильное питание»

Программа курса предусматривает достижение следующих результатов образования:

- 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 свое место и предназначение в жизни выпускник.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к сохранению и укреплению своего здоровья;
- освоение личностного смысла здоровьесбережения

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Правильное питание» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1.Регулятивные УУД:

- **формулировать** цель своей деятельности на уроке с помощью учителя;
- **определять** последовательность действий на уроке;
- **высказывать** своё предположение (версию) поведения в различных ситуациях, способствующих сохранению или разрушению здоровью;
- **работать** по предложенному учителем плану;
- **оценивать** своё физическое состояние, использовать приёмы сохранения и укрепления физического здоровья.

2.Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в дополнительной литературе;
- добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя энциклопедии, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (рисунков, комиксов);
- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших поведенческих моделей.

3. Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения через правильное питание, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.

Таким образом, содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, помогут в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании и привить учащимся потребность в здоровом образе жизни в целом.

Программа внеурочной деятельности "Разговор о правильном питании" реализуется в 1 классе. Данную программу можно использовать во 2 - 4 классах, наполнив тематику проведения занятий информационным материалом согласно возрасту учащихся.

Содержание программы позволяет осуществить связь с другими предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьесберегающим содержанием); окружающим миром (строение человеческого организма), литературным чтением, ИЗО, технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей).

Содержание курса внеурочной деятельности «Правильное питание»

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие каждую неделю.

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	5	5	5	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10	12	12	14
3.	Этикет	8	8	8	6
4.	Рацион питания	5	5	5	5
5.	Из истории русской кухни.	5	4	4	4
Итого		33	34	34	34

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы с учетом Рабочей программы воспитания

1 класс/год обучения

Тема	Количество часов	Реализация модуля «Внеурочная деятельность» Рабочей программы воспитания
Разнообразие питания.	8	Понимание того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.
Самые полезные продукты	4	Умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные
Правила питания.	7	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.
Режим питания.	6	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания
Завтрак	3	Оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни
Роль хлеба в питании детей	2	Воспитывать бережное отношение к хлебу, уважение к людям, выращивающим хлеб
Проектная деятельность.	2	Умение работать в группе. Роль правильного питания в здоровом образе жизни
Подведение итогов работы.	1	Ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезны
Всего	33	

2 класс/год обучения

Тема	Количество часов	Реализация модуля «Внеурочная деятельность» Рабочей программы воспитания
Вводное занятие	1	Повторение правил питания
Путешествие по улице «правильного питания».	4	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.
Молоко и молочные продукты.	4	Значение молока и молочных продуктов
Продукты для ужина.	4	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. Ужин, как обязательный компонент питания
Витамины.	4	Оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни

Вкусовые качества продуктов.	4	Важность употребления в пищу разнообразных продуктов
Значение жидкости в организме.	3	Ценность разнообразных напитков
Разнообразное питание.	4	Ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезны
Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	2	Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.
Проведение праздника «Витаминная страна».	1	Понимание того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.
Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».	2	Умение работать в группе. Роль правильного питания в здоровом образе жизни
Подведение итогов.	1	Ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезны
Всего	34	

3 класс/год обучения

Тема	Количество часов	Реализация модуля «Внеурочная деятельность» Рабочей программы воспитания
Вводное занятие.	1	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания
Состав продуктов.	4	Ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезны
Питание в разное время года	4	Оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни
Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	4	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания
Приготовление пищи	6	Оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни. Соблюдать правила гигиены
В ожидании гостей.	4	Закрепить полученные знания о правилах здорового питания; познакомить детей с полезными блюдами для праздничного стола.
Молоко и молочные продукты	4	Сформировать представления о значении жидкости для организма

		человека, ценности молока и молочных продуктов
Блюда из зерна	4	Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна
Проект «Хлеб всему голова»	2	Умение работать в группе. Роль правильного питания в здоровом образе жизни
Творческий отчет.	1	Закрепить полученные знания о правилах здорового питания;
Всего	34	

4 класс/год обучения

Тема	Количество часов	Реализация модуля «Внеурочная деятельность» Рабочей программы воспитания
Вводное занятие	1	Повторение правил питания
.Растительные продукты леса	4	Закрепить полученные знания о правилах здорового питания; соблюдать правила поведения в лесу
Рыбные продукты	4	Важность употребления рыбных продуктов.
Дары моря	4	Правила приготовления блюд из морепродуктов. Знакомство с обитателями моря.
Кулинарное путешествие по России»	6	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа
Рацион питания	4	Ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезны
Правила поведения за столом	2	Соблюдать правила поведения за столом, правила гигиены
Накрываем стол для родителей	4	Соблюдать правила поведения за столом. Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.
Проектная деятельность.	4	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом
Подведение итогов работы	1	Умение работать в группе. Роль правильного питания в здоровом образе жизни
Всего	34	