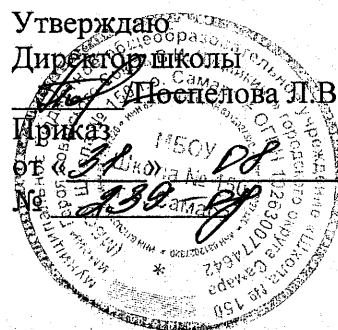


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №150 имени Героя Советского Союза В.И.Чудайкина»
городского округа Самара

Программа рассмотрена на
заседании ШУМО
учителей начальных классов
Протокол № 1 от
« 30 » августа 2022 г.
Председатель ШУМО
Ч /Чернова С.В./

Проверено
« 30 » 08 2022 г.
Зам. директора (УВР)
С.В. Чернова Чернова Т.В./

Утверждаю
Директор школы
И.В. Госпелова /Госпелова И.В./
Приказ
от « 30 » августа 2022 г.
№ 139-сп



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Название программы: РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Направление: духовно-нравственное (информационная культура, интеллектуальные марафоны)

Уровень общего образования: начальное общее образование

Программу разработала:

Панькина Ольга Владимировна, учитель начальных классов, 1 категория

Количество часов: 67 часов

1 класс: 33 часа (33 недели, 1 час в неделю),

2 класс: 34 часа (34 недели, 1 час в неделю).

Самара, 2022 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» учащиеся получают представления:

- 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;
- умения:

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 и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Личностные результаты представлены двумя группами целей.

Одна группа относится к личности субъекта обучения. Это готовность и способность к саморазвитию и самообучению, достаточно высокий уровень учебной мотивации, самоконтроля и самооценки; личностные качества, позволяющие успешно осуществлять учебную деятельность и взаимодействие с ее участниками.

Другая группа целей передает социальную позицию школьника, сформированность его ценностного взгляда на окружающий мир. Это формирование основ российской гражданской идентичности, воспитание чувства гордости; воспитание уважительного отношения к своей стране, ее истории, любви к родному краю, своей семье, гуманного отношения, толерантности к людям, независимо от возраста, национальности, вероисповедания; понимание роли человека в обществе, принятие норм нравственного поведения в природе, обществе, правильного взаимодействия со взрослыми и сверстниками; формирование основ экологической культуры, понимание ценности любой жизни, освоение правил индивидуальной безопасной жизни с учетом изменений среды обитания.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс

Раздел 1. Что мы едим (4 ч.)

Знакомство с программой. Беседа. Экскурсия в школьный буфет и столовую.

Раздел 2. Польза продуктов (5 ч.)

Беседа “Учимся выбирать самые полезные продукты”. Сюжетно-ролевые игры.

Раздел 3. Правила питания (5 ч.)

Знакомство школьников с основными принципами гигиены питания. Оформление плаката с правилами питания.

Раздел 4. Режим питания школьника (4 ч.)

Важность соблюдение режима питания. Сюжетно-ролевая игра.

Раздел 5. Завтрак, обед и ужин (3 ч.)

Беседа «Правила правильного питания». Составление меню завтрака, обеда и ужина.

Раздел 6. Роль хлеба на столе (9 ч.)

Беседа «Правила правильного питания». Составление меню завтрака, обеда и ужина.

Раздел 7. Проектная деятельность. Подведение итогов работы (3 ч.)

Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта. Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». Творческий отчет вместе с родителями.

2 класс

Раздел 1. Путешествие в страну «Вкусляндия» (4 ч.)

Повторение правил питания. Ролевые игры. Знакомство с вариантами полдника. Игра, викторины

Раздел 2. Продукты для ужина (4 ч.)

Беседа «Ужин, как обязательный компонент питания». Составление меню для ужина.

Раздел 3. Где прячутся витамины (2 ч.)

Беседа «Где найти витамины в разные времена года». Ролевые игры.

Раздел 4. Вкусовые качества продуктов (2 ч.)

Беседа «На вкус и цвет товарища нет». Практическая работа по определению вкуса продуктов.

Раздел 5. Значение жидкости в организме (3 ч.)

Беседа «Ценность разнообразных напитков». Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»

Раздел 6. Разнообразное питание (4 ч.)

Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Ролевые игры.

Раздел 7. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты (7 ч.)

Беседа «О пользе витаминных продуктов». КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты».

Раздел 8. Проведение праздника «Витаминная страна» (2 ч.)

Разучивание стихов и пословиц. Рисунки. Поведение праздника

Раздел 9. Проект «Самый полезный продукт». Подведение итогов работы (3 ч.)

Работа с информацией. Защита проекта. Отчет о проделанной работе.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятия проводятся с использованием разнообразных форм: беседы, конкурсы, викторины, игры, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, презентации.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Основные виды обучения: игровая, познавательная, исследовательская, художественное творчество, досугово-развлекательная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

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

Тематическое планирование 1 класс

п/п	Раздел / Тема занятия	Кол-во часов	Формы организации внеурочной деятельности	Виды организации внеурочной деятельности	Дата по плану
Раздел. Что мы едим (4 ч.)					
1	Вводное занятие	1	Презентация «Здравствуй, дорогой друг!».	Познавательная	сентябрь
2	Если хочешь быть здоров	1	Беседа. Просмотр презентации «Если хочешь быть здоров».	Проблемно-ценностное общение	сентябрь
3	Что едят в моей семье?	1	Практическое занятие – Кулинарная «Сладкая парочка» Тыква и яблоко»	Познавательная	сентябрь
4	Конкурс рисунков «Моё любимое блюдо»	1	Практическое занятие	Художественное творчество	сентябрь
Раздел 2. Польза продуктов (5 ч.)					
5	Полезные и вредные продукты для организма.	1	Презентация и конспект урока «Самые полезные продукты».	Проблемно-ценностное общение	октябрь
6	Экскурсия в магазин.	1	Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин»	Досугово-развлекательная	октябрь
7	Оформление плаката «Я выбираю полезные продукты!»	1	Практическое занятие. Доскажи пословицу	Художественное творчество	октябрь
8	Полезные продукты	1	Игра «Разноцветные столы». Беседа	Игровая	октябрь
9	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».	1	Практическое занятие	Познавательная	ноябрь
Раздел. Правила питания (5 ч.)					
10	Законы питания	1	Игра-обсуждение «Законы питания»	Игровая	ноябрь
11	Гигиена питания.	1	Игра «Лесенка с секретом».	Игровая	ноябрь
12	Правила правильного питания.	1	Обсуждение «Сказки о потерянном времени» И. Шварца.	Познавательная	ноябрь
13	Практическое занятие «Законы питания».	1	Практическое занятие. Динамическая игра «Поезд»	Проблемно-ценностное общение	декабрь

14	Оформление плаката правильного питания.	1	Практическая работа. Задание «Подбери рифму»	Художественное творчество	декабрь
Раздел. Режим питания школьника. (4 ч.)					
15	Кто умеет жить по часам	1	Презентация «Кто жить умеет по часам». Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина»	Познавательная	декабрь
16-17	Удивительное превращение пирожка	1	Презентация и конспект урока «Удивительные превращения пирожка»	Познавательная	декабрь январь
18	Тестирование по теме «Режим питания».	1	Тестирование Игра «Пословицы запутались»	Игровая	январь
Раздел. Завтрак, обед и ужин. (3 ч.)					
19-20	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусней	2	Презентация «Из чего варят кашу и как кашу сделать вкусной». Игра «Отгадай загадку».	Проблемно-ценностное общение	январь февраль
21	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»	1	Игра «Город здоровья». Предложить детям подготовить и загрузить фотографию любимой каши.	Социальное творчество	февраль
Раздел. Роль хлеба на столе (9 ч.)					
22	«Плох обед, если хлеба нет»	1	Презентация и конспект урока «Плох обед, если хлеба нет».	Познавательная	февраль
23	Экскурсия в булочную.	1	Пословицы о хлебе	Досугово-развлекательная	март
24	Составление меню обеда.	1	Игра «Город здоровья». Предложить детям подготовить и загрузить фотографию блюда.	Социальное творчество	март
25	Практическая работа «Советы Хозяюшки».	1	Игра «Угадай-ка». Игра «Советы Хозяюшки»	Игровая	март
26	Секреты обеда.	1	Игра «Секреты обеда»	Игровая	апрель
27	Брейн-ринг	1	Интеллектуальный турнир	Проблемно-поисковая	апрель
28	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»	1	Практическое занятие «Самый вкусный бутерброд».	Художественное творчество	апрель
29	Проведения «Праздника хлеба»	1	Презентация «Праздник хлеба». Проведение праздника.	Познавательная	апрель

Раздел. Проектная деятельность (3 ч.)					
30	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1	Проект	Проектная	май
31-33	Подведение итогов.	3	Беседа «Формула правильного питания». Презентация «Праздник здоровья».	Проблемно-ценностное общение	май май май

Тематическое планирование 2 класс

п/п	Раздел / Тема занятия	Кол-во часов	Формы организации внеурочной деятельности	Виды организации внеурочной деятельности	Сроки освоения
Раздел. Путешествие в страну “Вкуляндия” (4 ч.)					
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	Презентация «Здоровье-это здорово»	Познавательная	сентябрь
2.	Путешествие по морю здорового питания.	1	Игра «Кладовая народной мудрости.	Игровая	сентябрь
3-4.	Время есть булочки.	2	Презентация «Время есть булочки». Беседа	Познавательная	сентябрь сентябрь
Раздел. Продукты для ужина (4 ч.)					
5-6	Пора ужинать	2	Презентация. Рассказ. Беседа	Проблемно-ценностное общение	октябрь октябрь
7.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	Практическая работа. Объясни пословицы	Практическая	октябрь
8.	Составление меню для ужина.	1	Игра «Что можно есть на ужин».	Игровая	октябрь
Раздел. Где прячутся витамины (2 ч.)					
9	Значение витаминов в жизни человека.	1	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки».	Проблемно-ценностное общение	ноябрь
10.	Морепродукты.	1	Презентация «Дары моря»	Познавательная	ноябрь
Раздел. Вкусовые качества продуктов (2 ч.)					
11-12.	«На вкус и цвет товарищей нет»	2	Практическая работа «Определи вкус продукта».	Практическая	ноябрь ноябрь
Раздел. Значение жидкости в организме (3 ч.)					

14-15.	Как утолить жажду	2	Игра «Посещение музея воды»	Игровая	декабрь декабрь
16.	Праздник чая	1	Игра «Праздник чая».	Досугово-развлекательная	декабрь
Раздел. Разнообразное питание (4 ч.)					
17-18.	Что помогает быть сильным и ловким	2	Презентация «Что помогает быть сильным и ловким». Беседа	Познавательная	декабрь январь
19.	Практическая работа «Меню спортсмена»	1	Презентация «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»	Познавательная	январь
20.	Практическая работа «Мой день»	1	Практическая работа	Социальное творчество	январь
Раздел. Овощи, ягоды и фрукты -витаминные продукты (7 ч.)					
21-23.	Польза витаминных продуктов	3	Презентация «Овощи, ягоды и фрукты» «Витаминная радуга». Красные витаминные частушки	Познавательная	февраль февраль февраль
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	КВН	Досугово-развлекательная	февраль
25.	Оформление плаката «В стране витаминов»	1	Практическая работа. Оформление плаката.	Художественное творчество	март
26.	Выращивание лука на перо.	1	Практическая работа. Беседа	Социальное творчество	март
27.	Каждому овощу и фрукту свое время.	1	Праздник «Каждому овощу — свое время».	Досугово-развлекательная	март
28.	Инсценирование народной сказки «Вершки и корешки»	1	Инсценировка сказки	Игровая	апрель
Раздел. Витаминная страна (2 ч.)					
29.	Конкурс рисунков «Витамины на столе»	1	Конкурс	Художественное творчество	апрель
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	Презентация. Практическая работа. Беседа	Проектная	апрель
Раздел. Проект «Самый полезный продукт». Подведение итогов (3 ч.)					
31.	Проект «Самый полезный продукт». Праздник здоровья	1	Праздник. Игра «Правильно-неправильно»	Досугово-развлекательная	апрель
32-34.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	3	Заключительный урок. Творческий отчет	Заключительный урок. Творческий отчет	май май май

