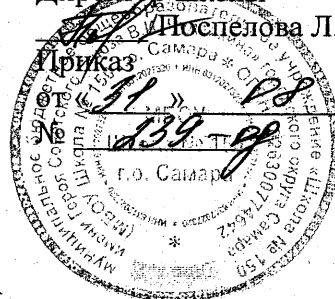


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №150 имени Героя Советского Союза В.И.Чудайкина»
городского округа Самара

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)
Т.В. Чернова Чернова Т.В./

Утверждаю
Директор школы
Л.В. Поспелова Л.В./
Приказ
« 31 » 08 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Название программы: РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Направление: информационная культура

Уровень общего образования: начальное общее образование

Программу разработала:

Панькина Ольга Владимировна, учитель начальных классов, 1 категория

Количество часов: 68 часов

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

4 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

3 класс

Раздел 1. Продукты на столе (4 ч.)

Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания. Викторина
Беседа «Из чего состоит пища». Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».

Раздел 2. Питание в разное время года (2 ч.)

Беседа «Что нужно есть в разное время года». Составление меню.

Раздел 3. Правильное питание при занятиях спортом (6 ч.)

Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Составление меню «Мой день».

Раздел 4. Приготовление пищи (4 ч.)

Беседа «Где и как готовят пищу». Экскурсия на кухню в школьной столовой.

Раздел 5. В ожидании гостей (2 ч.)

Беседа «Правила сервировки стола». Ролевые игры

Раздел 6. Молоко и молочные продукты (4 ч.)

Беседа «Роль молока в питании детей». Игра - исследование «Это удивительное молоко».

Раздел 7. Хлеб и хлебобулочные изделия (7 ч.)

Полезность продуктов, получаемых из зерна. Праздник «Хлеб всему голова».

Раздел 8. Проект «Хлеб всему голова». Подведение итогов работы (4 ч.)

Защита проекта. Творческий отчет о проделанной работе.

4 класс

Раздел 1. Растительные продукты леса (6 ч.)

Повторение правил питания. Ролевые игры. Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу».

Ролевая игра «Там на неведомых дорожках»

Раздел 2. Рыбные продукты (2 ч.)

Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы». «Рыбное меню»

Раздел 3. Дары моря (7 ч.)

Беседа о морепродуктах. Викторина «В гостях у Нептуна»

Раздел 4. "Кулинарное путешествие по России" (6 ч.)

Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа. Игра – проект «Кулинарный глобус»

Раздел 5. Рацион питания (3 ч.)

Беседа: «Продукты должны быть не только вкусными, но и полезными». «Моё недельное меню»

Раздел 6. Правила поведения за столом (3 ч.)

Беседа «Правила этикета за столом». Сюжетно – ролевые игры.

Раздел 7. Накрываем стол для гостей (1 ч.)

Беседа «Правила сервировки стола». Ролевая игра

Раздел 8. Проектная деятельность. Подведение итогов работы (4 ч.)

Определение тем и целей проектов, форм их организации. Работа над проектом.

Оформление проекта. Защита проекта «Здоровое питание- залог успеха»

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 3 класс

п/п	Раздел/ Тема занятия	Кол-во часов	Формы организации внеурочной деятельности	Виды организации внеурочной деятельности	Дата по плану
Раздел. Продукты на столе (4 ч.)					
1.	Вводное занятие. Давайте познакомимся	1	Презентация «Давайте познакомимся»	Познавательная	сентябрь
2.	Правильное питание	1	Игра «Аукцион»	Игровая	сентябрь
3-4	Из чего состоит наша пища	2	Презентация «Из чего состоит наша пища». Беседа	Познавательная	сентябрь сентябрь
Раздел. Питание в разное время года (2 ч.)					
5.	Что нужно есть в разное время года	1	Тест из раздела «Две недели в лагере здоровья»	Проблемно-ценностное общение	октябрь
6.	Оформление стенгазеты «Здоровье – залог успеха»	1	Практическая работа по оформлению стенгазеты	Практическая	октябрь
Раздел. Правильное питание при занятиях спортом (6 ч.)					
7.	Правила здорового питания.	1	Семейная Викторина «Поле чудес»	Социальное творчество	октябрь
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	Игровая	октябрь
9-10	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	2	Презентация «Здоровье в порядке - спасибо зарядке»	Познавательная	ноябрь ноябрь
11-12	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2	Конкурс «Самая веселая зарядка»	Спортивно-оздоровительная	ноябрь ноябрь
Раздел. Приготовление пищи (4 ч.)					
13-14	Где и как готовят пищу	2	Игра «Меню сказочных героев»	Игровая	декабрь декабрь
15	Экскурсия в столовую.	1	Экскурсия в столовую	Досугово-развлекательная	декабрь
16	Конкурс рисунков «Поведение в школьной столовой»	1	Организация конкурса рисунков «Поведение в школьной столовой»	Художественное творчество	декабрь
Раздел. В ожидании гостей (2 ч.)					
17	Правила сервировки стола	1	Конкурс кроссвордов	Познавательная	январь
18	Игра накрываем стол	1	Игра накрываем стол	Игровая	январь

Раздел. Молоко и молочные продукты (4 ч.)					
19-20	Роль молока в питании детей	2	Презентация «Молоко и молочные продукты»	Познавательная	январь февраль
21	Откуда в магазин попадает молоко.	1	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	Досугово-развлекательная	февраль
22	Молочное меню	1	Игра «Город здоровья». Кафе	Игровая	февраль
Раздел. Хлеб и хлебобулочные изделия (7 ч.)					
23-24	Хлеб и хлебобулочные изделия/ Блюда из зерна	2	Презентация «Блюда из зерна»	Социальное творчество	февраль март
25	Путь от зерна к батону.	1	Игра «Город здоровья». Кафе	Игровая	март
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	Игра – конкурс «Хлебопеки»	Досугово-развлекательная	март
27	Выпуск стенгазеты «Берегите хлеб»	1	Практическая работа по изготовлению стенгазеты	Социальное творчество	апрель
28	Праздник «Хлеб всему голова»	1	Организация и проведение праздника.	Досугово-развлекательная	апрель
29	Экскурсия на Хлебозавод	1	Викторина	Туристско-краеведческая	апрель
Раздел. Проект «Хлеб всему голова» (4 ч.)					
30-31	Проект. /Оформление проекта «Хлеб-всему голова»	2	Беседа. Проект	Проектная	апрель май
32-34	Подведение итогов	3	Подведение итогов. Презентация «Праздник здоровья».	Познавательская	май май май

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Раздел/ Тема занятия	Кол-во часов	Формы организации внеурочной деятельности	Виды организации внеурочной деятельности	Дата по плану
Раздел. Растительные продукты леса (6 ч.)					
1.	Вводное занятие	1	Беседа. Презентация «Две недели в лагере здоровья»	Познавательная	сентябрь
2-3	Что можно есть в походе	2	Презентация. Игра «Походная математика»	Игровая	сентябрь сентябрь
4.	Лекарственные растения	1	Игра-спектакль «Там, на неведомых дорожках»	Игровая	сентябрь

5-6	Вода и другие полезные напитки	2	Конкурс плакатов «Береги воду»	Социальное творчество	октябрь октябрь
Раздел. Рыбные продукты (2 ч.)					
7-8	Что и как можно приготовить из рыбы	2	Рассказ. Беседа. Презентация.	Познавательная	октябрь октябрь
Раздел. Дары моря (7 ч.)					
9-10	Дары моря/ Беседа о морепродуктах	2	Тест. Игра «Город здоровья ». Кафе	Проблемно-ценностное общение	ноябрь ноябрь
11	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1	Конкурс рисунков	Художественное творчество	ноябрь
12	Конкурс половиц поговорок о морепродуктах	1	Конкурс половиц поговорок о морепродуктах	Досугово-развлекательная	ноябрь
13	Оформление плаката «Обитатели моря»	1	Беседа. Презентация. Оформление плаката	Художественное творчество	декабрь
14	Викторина «В гостях у Нептуна»	1	Викторина	Игровая	декабрь
15	Меню из морепродуктов	1	Экскурсия в магазин	Туристско-краеведческая	декабрь
Раздел. Кулинарное путешествие по России (6 ч.)					
16-17	Необычное путешествие	2	Презентация «Необычное путешествие»	Познавательная	декабрь январь
18.	Традиционные блюда нашего края	1	Научно-исследовательская работа. Беседа	Познавательная	январь
19	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1	Конкурс рисунков	Художественное творчество	январь
20	Игра – проект «Кулинарный глобус»	1	Игра – проект	Познавательная	февраль
21	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	Практическое занятие «Классное блюдо»	Досугово-развлекательная	февраль
Раздел. Рацион питания (3 ч.)					
22	Составление недельного меню	1	Работать по предложенному учителем плану;	Познавательная	февраль
23	Конкурс кулинарных рецептов	1	Организация и проведение конкурса	Социальное творчество	февраль
24	Полезные напитки	1	Игровое задание «Отгадай кроссворд»	Игровая	март
Раздел. Правила поведения за столом (3 ч.)					
25	Этикет за столом	1	Рассказ. Презентация. Беседа	Познавательная	март
26	Практическая работа «Идём в гости»	1	Фотоконкурс	Социальное творчество	март
27	Изготовление книжки-малышки «Правила поведения за столом»	1	Беседа. Презентация. Практическая работа	Практическая	апрель

Раздел. Накрываем стол для гостей (1 ч.)

28	В ожидании гостей	1	Викторина	Познавательная	апрель
Раздел. Проектная деятельность. Подведение итогов (4 ч.)					
29-31	Проектная деятельность/ Олимпиада здоровья	3	Подготовка к проведению праздника, связанного с завершением программы	Проектная	апрель май май
32-34	Подведение итогов	3	Заключительное занятие. Организация и проведение праздника	Досугово-развлекательная	май май