

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кутейниковская казачья средняя общеобразовательная школа №3

Утверждаю

Приказ от 30.08.2021 г. №141-ОД

Директор \_\_\_\_\_ Лазуткина Н.Г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

"Разговор о правильном питании"

Уровень общего образования (класс): начальное общее образование,  
1 -4 классы

Количество часов: 166

Учитель: Волошкова Наталья Геннадьевна

Программа разработана на основе примерной программы начального общего образования «Разговор о правильном питании», авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании». – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2016г.

ст.Кутейниковская

2021г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 1-4 классах разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 13.07.2021г.);
2. Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 06.11.2020г. №388-ЗС);
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373; в ред. от 11.12.2020 №712);
4. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 №115);
5. Письма Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях

распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (в ред. от 24.03.2021 №10);

8. Письма Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;

8. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 на 2021-2022 учебный год (утверждена приказом от 18.08.2021г. №135-ОД);

9. Плана внеурочной деятельности МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 на 2021- 2022 учебный год (**приказ от** 30.08.2021г. №141-ОД);

10. Примерной программы начального общего образования по курсу «Разговор о правильном питании». Безруких М.М. Рабочей программы по курсу «Разговор о правильном питании». 1-4 классы. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2015г.

10. Авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании». Рабочей программы по курсу «Разговор о правильном питании». 1-4 классы. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2015г.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

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

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных 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;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

#### Место учебного курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом внеурочной деятельности МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ№3 на внеурочную деятельность «Разговор о правильном питании» в 1 классе отводится 33 часа, один час в неделю, 2- 34 часа в год, 3-34 часа в год, 4 класс- 68 часов в год. В связи с праздничными днями 23.02., 8.03., 3.05., 10.05 уроки будут уплотнены по темам: № 45-46 Конкурс « На необитаемом острове», № 47-48 Как правильно вести себя за столом, № 61-62 Изготовление книжки « Правила поведения за столом».

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

✓ разнообразие питания:

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

### Планируемые результаты

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

#### Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий

- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

#### **Познавательные УУД:**

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

#### **Коммуникативные УУД:**

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам

- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

## Содержание программы

### ***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. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

### ***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. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. 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. Составляем меню на день.

### ***Из истории русской кухни***

***Знания, умения, навыки***, которые формирует данная программа у младших школьников:

В 1 – м классе:

знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

знание о структуре ежедневного рациона питания;

навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 м классе:



- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; навыки, связанные с этикетом в области питания;

- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

Календарно-тематическое планирование  
1-й год обучения

п/п	дата		Тема
	план	факт	
1-2			Если хочешь быть здоров
3-4			Из чего состоит наша пища
5-6			Полезные и вредные привычки
7-8			Самые полезные продукты
9-10			Как правильно есть(гигиена питания)
11-12			Удивительное превращение пирожка
13-14			Твой режим питания
15-16			Из чего варят каши
17-18			Как сделать кашу вкусной
19-20			Плох обед, коли хлеба нет
21-22			Хлеб всему голова
23-24			Полдник
25-26			Время есть булочки
27-28			Пора ужинать
29-30			Почему полезно есть рыбу
31-32			Мясо и мясные блюда
33			Где найти витамины зимой и весной

Календарно-тематическое планирование  
2-й год обучения.

п/п	Дата		Содержание занятий.
	план	факт	
1.	7.09		Вводное занятие. Повторение правил питания.
2.	14.09		Путешествие по улице правильного питания.
3.	21.09		Время есть булочки.
4.	28.09		Оформление плаката молоко и молочные продукты.
5.	5.10		Конкурс, викторина знатоки молока.
6.	12.10		Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»
7.	19.10		Пора ужинать
8.	26.10		Практическая работа как приготовить бутерброды
9.	9.11		Составление меню для ужина.
10	16.11		Значение витаминов в жизни человека.
11	23.11		Практическая работа.
12.	30.11		Морепродукты.
13.	7.12		Отгадай мелодию.
14.	14.12		«На вкус и цвет товарища нет»
15.	21.12		Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»
16.	11.01		Как утолить жажду
17.	18.01		Игра «Посещение музея воды»
18.	25.01		Праздник чая
19.	1.02		Что надо есть, что бы стать сильнее
20.	8.02		Практическая работа « Меню спортсмена»
21.	15.02		Практическая работа «Мой день»
22.	22.02		Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты
23.	1.03		Практическая работа «Изготовление витаминного салата»
24.	8.03	15.03	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»
25.	15.03 упл		Оформление плаката «Витаминная страна»
26.	29.03		Посадка лука.
27.	5.04		Каждому овощу свое время.
28.	12.04		Инсценирование сказки вершки и корешки
29.	19.04		Конкурс «Овощной ресторан»
30-31	26.04		Изготовление книжки «Витаминная азбука»
32-33	3.05 10.05упл	17.05 17.05	Проект
34	24.05		Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».

Календарно-тематическое планирование  
3-й год обучения

п/п	Дата		Содержание занятий
	план	факт	
1	3.09		Введение
2	10.09		Практическая работа.
3	17.09		Из чего состоит наша пища
4	24.09		Практическая работа « сказочных героев»
5	1.10		Что нужно есть в разное время года
6	8.10		Оформление дневника здоровья
7	15.10		Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи
8	22.10		Игра «В гостях у тетушки Припасихи»
9	29.10		Конкурс кулинаров
10	12.11		Как правильно питаться, если занимаешься спортом
11	19.11		Составление меню для спортсменов
12	26.11		Оформление дневника «Мой день»
13	3.12		Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»
14	10.12		Где и как готовят пищу
15	17.12		Экскурсия в столовую.
16	24.12		Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
17	14.01		Как правильно накрыть стол.
18	21.01		Игра накрываем стол
19	28.01		Молоко и молочные продукты
20	4.02		Экскурсия на виртуальный молокозавод
21	11.02		Игра-исследование «Это удивительное молоко»
22	18.02		Молочное меню
23	25.02		Блюда из зерна
24	4.03		Путь от зерна к батону
25	11.03		Конкурс «Венок из пословиц»
26	18.03		Игра – конкурс «Хлебопеки»
27	1.04		Выпуск стенгазеты
28	8.04		Праздник «Хлеб всему голова»
29	15.04		Экскурсия на Кутейниковскую пекарню
30	22.04		Оформление проекта « Хлеб- всему голова»
31	29.04		Оформление проекта « Хлеб- всему голова»
32	6.05		Оформление проекта « Хлеб- всему голова»
33	13.05		Подведение итогов

34	20.05		Подведение итогов
----	-------	--	-------------------

Календарно – тематическое планирование  
4-й год обучения

№ п/п	Дата		Содержание занятия
	план	факт	
1-2	1.09 7.09		Вводное занятие
3-4	8.09 14.09		Какую пищу можно найти в лесу.
5-6	15.09 21.09		Правила поведения в лесу
7-8	22.09 28.09		Лекарственные растения
9-10	29.09 5.10		Игра – приготовить из рыбы.
11-12	6.10 12.10		Конкурсов рисунков «В подводном царстве»
13-14	13.10 19.10		Эстафета поваров
15-16	20.10 26.10		Конкурс половиц поговорок
17-18	27.10 9.11		Дары моря.
19-20	10.11 16.11		Виртуальная экскурсия в магазин морепродуктов.
21-22	17.11 23.11		Оформление плаката « Обитатели моря»
23-24	24.11 30.11		Викторина « В гостях у Нептуна»
25-26	1.12 7.12		Меню из морепродуктов
27-28	8.12 14.12		Кулинарное путешествие по России.
29-30	15.12 21.12		Традиционные блюда нашего края
31-32	22.12 11.01		Практическая работа по составлению меню
33-34	12.01		Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»

	18.01		
35-36	19.01 25.01		Игра – проект « Кулинарный глобус»
37-38	26.01 1.02		Праздник « Мы за чаем не скучаем»
39-40	2.02 8.02		Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен
41-42	9.02 15.02		Составление недельного меню
43-44	16.02 22.02		Конкурс кулинарных рецептов
45-46	23.02 1.03	1.03	Конкурс « На необитаемом острове»
47-48	2.03 8.03	9.03	Как правильно вести себя за столом
49-50	15.03 16.03		Практическая работа
51-52	29.03 30.03		Изготовление книжки « Правила поведения за столом»
53-54	5.04 6.04		Накрываем праздничный стол
55-56	12.04 13.04		Проект
57-58	19.04 20.04		Как правильно вести себя за столом
59-60	26.04 27.04		Практическая работа
61-62	3.05 4.05	4.05	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»
63-64	10.05 11.05	11.05	Накрываем праздничный стол
65-66	17.05 18.05		Проект
67-68	24.05 25.05		Подведение итогов

РАССМОТРЕНО  
 Протокол заседания ШМО  
 МБОУ Кутейниковской казачьей  
 СОШ №3  
 от 30.08.2021 года № 1

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора  
 \_\_\_\_\_/Резвушкина Е.А./  
 подпись

\_\_\_\_\_ /Сидоренко Е.В./

подпись руководителя ШМО

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 года