

ПРИЛОЖЕНИЕ 5.3

к основной образовательной программе

начального общего образования,

утверждённой приказом от 31.08.2022 г. № 84

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

I. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. *Разнообразие питания (20 ч)*

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».

2. *Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)*

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. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

3. *Этикет (30 ч)*

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.

4. *Рацион питания (20 ч)*

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно. 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.

5. *Из истории русской кухни (17ч)*

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники 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.

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 предложенной 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
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий
 - **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.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-й год обучения

п/п	Содержание занятия	Всего часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Если хочешь быть здоров	1	https://www.prav-pit.ru/
2	Из чего состоит наша пища	1	https://www.prav-pit.ru/
3	Полезные и вредные привычки	1	https://www.prav-pit.ru/
4	Самые полезные продукты	1	https://www.prav-pit.ru/
5	Как правильно есть (гигиена питания)	1	https://www.prav-pit.ru/
6	Удивительное превращение пирожка	1	https://www.prav-pit.ru/
7	Твой режим питания	1	https://www.prav-pit.ru/
8	Из чего варят каши	1	https://www.prav-pit.ru/
9	Как сделать кашу вкусной	1	https://www.prav-pit.ru/
10	Плох обед, коли хлеба нет	1	https://www.prav-pit.ru/
11	Хлеб всему голова	1	https://www.prav-pit.ru/

12	Полдник	1	https://www.prav-pit.ru/
13	Время есть булочки	1	https://www.prav-pit.ru/
14	Пора ужинать	1	https://www.prav-pit.ru/
15	Почему полезно есть рыбу	1	https://www.prav-pit.ru/
16	Мясо и мясные блюда	1	https://www.prav-pit.ru/
17	Где найти витамины зимой и весной	1	https://www.prav-pit.ru/
18	Всякому овощу – свое время	1	https://www.prav-pit.ru/
19	Как утолить жажду	1	https://www.prav-pit.ru/
20-21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2	https://www.prav-pit.ru/
22	На вкус и цвет товарищей нет	1	https://www.prav-pit.ru/
23-24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	https://www.prav-pit.ru/
25	Каждому овощу – свое время	1	https://www.prav-pit.ru/
26-27	Народные праздники, их меню	2	https://www.prav-pit.ru/
28	Как правильно накрыть стол.	1	https://www.prav-pit.ru/
29	Когда человек начать пользоваться вилок и ножом	1	https://www.prav-pit.ru/
30	Щи да каша – пища наша	1	https://www.prav-pit.ru/
31	Что готовили наши прабабушки.	1	https://www.prav-pit.ru/
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	https://www.prav-pit.ru/
33	Праздник урожая	1	https://www.prav-pit.ru/

2-й год обучения.

п/п	Содержание занятий.	Всего часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	https://www.prav-pit.ru/
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	https://www.prav-pit.ru/
3.	Время есть булочки.	1	https://www.prav-pit.ru/
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	https://www.prav-pit.ru/
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1	https://www.prav-pit.ru/
6.	Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости»	1	https://www.prav-pit.ru/
7.	Пора ужинать	1	https://www.prav-pit.ru/
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	https://www.prav-pit.ru/
9.	Составление меню для ужина.	1	https://www.prav-pit.ru/
10	Значение витаминов в жизни человека.	1	https://www.prav-pit.ru/
11	Практическая работа.	1	https://www.prav-pit.ru/
12.	Морепродукты.	1	https://www.prav-pit.ru/
13.	Отгадай мелодию.	1	https://www.prav-pit.ru/
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1	https://www.prav-pit.ru/
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	https://www.prav-pit.ru/
16.	Как утолить жажду	1	https://www.prav-pit.ru/
17.	Игра «Посещение музея воды»	1	https://www.prav-pit.ru/
18.	Праздник чая	1	https://www.prav-pit.ru/
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	https://www.prav-pit.ru/

20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1	https://www.prav-pit.ru/
21.	Практическая работа «Мой день»	1	https://www.prav-pit.ru/
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	https://www.prav-pit.ru/
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	https://www.prav-pit.ru/
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	https://www.prav-pit.ru/
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	https://www.prav-pit.ru/
26.	Посадка лука.	1	https://www.prav-pit.ru/
27.	Каждому овощу свое время.	1	https://www.prav-pit.ru/
28.	Инсценирование сказки вершки и корешки	1	https://www.prav-pit.ru/
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1	https://www.prav-pit.ru/
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	https://www.prav-pit.ru/
31.	Проект	1	https://www.prav-pit.ru/
32-33	Творческий отчет «Реклама овощей».	2	https://www.prav-pit.ru/
34.	Подведение итогов.	1	https://www.prav-pit.ru/

3-й год обучения

п/п	Содержание занятий	Всего часов	
1.	Введение	1	https://www.prav-pit.ru/
2.	Практическая работа.	1	https://www.prav-pit.ru/
3.	Из чего состоит наша пища	1	https://www.prav-pit.ru/
4.	Практическая работа «меню сказочных героев»	1	https://www.prav-pit.ru/
5.	Что нужно есть в разное время года	1	https://www.prav-pit.ru/
6.	Оформление дневника здоровья	1	https://www.prav-pit.ru/

7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	https://www.prav-pit.ru/
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	https://www.prav-pit.ru/
9	Конкурс кулинаров	1	https://www.prav-pit.ru/
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	https://www.prav-pit.ru/
11	Составление меню для спортсменов	1	https://www.prav-pit.ru/
12	Оформление дневника «Мой день»	1	https://www.prav-pit.ru/
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	https://www.prav-pit.ru/
14	Где и как готовят пищу	1	https://www.prav-pit.ru/
15	Экскурсия в столовую.	1	https://www.prav-pit.ru/
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	https://www.prav-pit.ru/
17	Как правильно накрыть стол.	1	https://www.prav-pit.ru/
18	Игра накрываем стол	1	https://www.prav-pit.ru/
19	Молоко и молочные продукты	1	https://www.prav-pit.ru/
20	Виртуальная экскурсия на молокозавод	1	https://www.prav-pit.ru/
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	https://www.prav-pit.ru/
22	Молочное меню	1	https://www.prav-pit.ru/
23	Блюда из зерна	1	https://www.prav-pit.ru/
24	Путь от зерна к батону	1	https://www.prav-pit.ru/
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1	https://www.prav-pit.ru/
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	https://www.prav-pit.ru/
27	Выпуск стенгазеты	1	https://www.prav-pit.ru/
28	Выпуск стенгазеты	1	https://www.prav-pit.ru/
29	Праздник «Хлеб всему голова»	1	https://www.prav-pit.ru/

30	Виртуальная экскурсия на хлебокомбинат	1	https://www.prav-pit.ru/
31-32	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	2	https://www.prav-pit.ru/
33	Защита проекта « Хлеб- всему голова»	1	https://www.prav-pit.ru/
34	Подведение итогов	1	https://www.prav-pit.ru/

**Тематическое планирование « Разговор о правильном питании»
4-й год обучения**

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Электронный (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вводное занятие	1	https://www.prav-pit.ru/
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	https://www.prav-pit.ru/
3.	Правила поведения в лесу	1	https://www.prav-pit.ru/
4.	Лекарственные растения	1	https://www.prav-pit.ru/
5.	Игра – приготовить из рыбы.	1	https://www.prav-pit.ru/
6.	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1	https://www.prav-pit.ru/
7.	Эстафета поваров	1	https://www.prav-pit.ru/
8.	Конкурс половиц поговорок	1	https://www.prav-pit.ru/
9.	Дары моря.	1	https://www.prav-pit.ru/
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов	1	https://www.prav-pit.ru/
11.	Оформление плаката « Обитатели моря»	1	https://www.prav-pit.ru/
12.	Оформление плаката « Обитатели моря»	1	https://www.prav-pit.ru/
13.	Викторина « В гостях у Нептуна»	1	https://www.prav-pit.ru/

14.	Меню из морепродуктов	1	https://www.prav-pit.ru/
15.	Кулинарное путешествие по России.	1	https://www.prav-pit.ru/
16.	Традиционные блюда нашего края	1	https://www.prav-pit.ru/
17.	Практическая работа по составлению меню	1	https://www.prav-pit.ru/
18.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1	https://www.prav-pit.ru/
19.	Игра – проект « Кулинарный глобус»	1	https://www.prav-pit.ru/
20.	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1	https://www.prav-pit.ru/
21.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	https://www.prav-pit.ru/
22.	Составление недельного меню	1	https://www.prav-pit.ru/
23.	Составление недельного меню	1	https://www.prav-pit.ru/
24.	Конкурс кулинарных рецептов	1	https://www.prav-pit.ru/
25.	Конкурс « На необитаемом острове»	1	https://www.prav-pit.ru/
26.	Как правильно вести себя за столом	1	https://www.prav-pit.ru/
27.	Практическая работа	1	https://www.prav-pit.ru/
28.	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	1	https://www.prav-pit.ru/
29.	Накрываем праздничный стол	1	https://www.prav-pit.ru/
30-32	Проект	3	https://www.prav-pit.ru/
33	Защита проекта	1	https://www.prav-pit.ru/
34	Подведение итогов	1	https://www.prav-pit.ru/