

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВАСИЛЬЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МО
учителей физико-
математического цикла
от «30» августа 2023 г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР
 /О.Л. Миронова
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы:
 Серова Н.М./
«31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Разговор о правильном питании»
1 - 4 КЛАССЫ**

Составитель: Митина Елена Алексеевна
учитель высшей квалификационной категории

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 1Б класса соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и разработана на основе:

- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Васильевская средняя общеобразовательная школа»;
- Учебного плана на 2023-2024 учебный год МБОУ «Васильевская средняя общеобразовательная школа»;
- образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020.

Кружок «Разговор о правильном питании» реализует спортивно-оздоровительное направление. Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

По учебному плану МБОУ «Васильевская средняя общеобразовательная школа» на изучения отводится 1 час в неделю, что составляет: 1 класс - 33 часа в год.

Форма организации – групповая, внеурочная деятельность.

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Вводное занятие

Знакомство с понятием «Здоровье».

Раздел 2. Гигиена и режим питания

Если хочешь быть здоровым. Питание – основа здорового образа жизни.

Самые полезные продукты. Продукты ежедневного рациона. Продукты, которые нужно есть иногда.

Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».

Как правильно есть. Основные правила гигиены питания, важность их соблюдения. Меню.

Как правильно накрыть стол.

Как правильно вести себя за столом.

Роль регулярного питания для здоровья.

Основные требования к режиму питания.

Конкурс рисунков «Крендельки да булочки».

Раздел 3. Завтракают утром, вечером – ужинают

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Завтрак.

Разнообразие каш.

Обед как обязательная часть ежедневного меню.

Основные блюда, входящие в состав обеда.

Опасность питания «всухомятку».

Разнообразие хлебобулочных изделий.

Продукты и блюда, которые могут быть включены в меню полдника.

Молоко и молочные продукты.

Ужин как обязательная часть ежедневного меню.

Раздел 4. О вкусной и здоровой пище

На вкус и цвет товарищей нет. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов и блюд.

Роль воды для организма человека.

Рацион питания и образ жизни.

Продукты и блюда, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом. Роль витаминов для здоровья человека. Роль растительной пищи в рационе питания школьника. Фрукты и овощи как источник витаминов. Меню на день рождения.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

1. Личностные результаты:

- развитие интереса;
- формирование личностного отношения к окружающему миру (когда ребенок задает вопросы);
- формирование уважительного отношения к своей семье, развитие интереса к традициям семьи;
- формирование желаний выполнять действия;
- использование фантазии, воображения при выполнении задания

2. Метапредметные результаты:

2.1. Регулятивные

- введение и следование правилам;
- умение вести разнообразные виды деятельности;
- разучивание игр.

2.2. Познавательные

- формирование умения ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- формирование умения делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации.
- формирование умения добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник;
- перерабатывание полученной информации: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

2.3. Коммуникативные

- формирование умения объяснять свой выбор, строить фразы, аргументировать;
- формирование умения слушать и вступать в диалог;
- формирование умения в постановке вопросов; - умение строить устный рассказ;
- формирование умений работать в парах, малых группах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ раздела	Название раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
1	Вводное занятие	1	Сформировать представление о важности правильного питания.
2	Гигиена и режим питания	10	Познакомить с целями и задачами курса. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, использовать учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
3	Завтракают утром, вечером – ужинают	10	Получать представления об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представления о

			необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья
4	О вкусной и здоровой пище	12	Обобщать уже имеющиеся знания об основах рационального питания Формировать представления об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	№ урока в разделе	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки (и/или коррекция)
Раздел 1. Вводное занятие (1 час)				
1	1	Вводное занятие.		
Раздел 2. Гигиена и режим питания (10 часов)				
2	1	Если хочешь быть здоров. Питание – основа здорового образа жизни.		
3.	2.	Самые полезные продукты. Продукты ежедневного рациона.		
4.	3.	Самые полезные продукты. Продукты, которые нужно есть иногда.		
5.	4.	Самые полезные продукты. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».		
6.	5.	Как правильно есть. Основные правила гигиены питания, важность их соблюдения. Меню.		
7.	6.	Как правильно накрыть стол.		
8.	7.	Как правильно вести себя за столом.		
9.	8.	Удивительные превращения пирожка. Роль регулярного питания для здоровья.		
10.	9.	Удивительные превращения пирожка. Основные требования к режиму питания.		
11.	10.	Удивительные превращения пирожка. Что и сколько мы едим. Конкурс рисунков «Крендельки да булочки».		
Раздел 3. Завтракают утром, вечером - ужинают (10 часов)				
12.	1.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Завтрак.		
13.	2.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Разнообразие каш.		
14..	3.	Плох обед, если хлеба нет. Обед как обязательная часть ежедневного меню.		
15.	4.	Основные блюда, входящие в состав обеда.		
16.	5.	Плох обед, если хлеба нет. Опасность питания «всухомятку».		

17.	6.	Полдник. Время есть булочки. Разнообразие хлебобулочных изделий.		
18.	7.	Продукты и блюда, которые могут быть включены в меню полдника.		
19.	8.	Полдник. Время есть булочки. Молоко и молочные продукты.		
20.	9.	Пора ужинать. Ужин как обязательная часть ежедневного меню.		
21.	10.	Пора ужинать. Блюда, которые могут быть включены в меню ужина.		
Раздел 4.О вкусной и здоровой пище. (12 часов)				
22.	1.	На вкус и цвет товарищей нет. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов и блюд.		
23.	2.	Если хочется пить. Что такое жажда? Роль воды для организма человека.		
24.	3.	Как утолить жажду. Разнообразие напитков. Вредные и полезные напитки.		
25.	4.	Рацион питания и образ жизни.		
26.	5.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Продукты и блюда, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом.		
27.	6.	Где найти витамины весной. Роль витаминов для здоровья человека.		
28.	7.	Где найти витамины весной. Продукты как источник витаминов.		
29.	8.	Роль растительной пищи в рационе питания школьника.		
30.	9.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. Фрукты и овощи как источник витаминов..		
31.	10.	Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты. Ассортимент блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи.		
32.	11.	Каждому овощу своё время.		
33.	32..	Праздник урожая. Обобщение знаний о правильном питании. Меню на день рождение.		
Итого:			33 часа	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей естественно-математического цикла
От «30» августа 2023 г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР: _____ /Миронова О.Л./
«31» августа 2023 г

