

**Муниципальное образование
Ленинградский район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4 Г.М. Дуба
станции Крыловской муниципального образования
Ленинградский район**

УТВЕРЖДЕНО

решением Педагогического совета
от 30 августа 2019 года протокол №1
Председатель Педагогического
совета

О.Г. Науменко



**Программа внеурочной деятельности
курса «Разговор о правильном питании»**

Направление программы – общекультурное

Вид программы – познавательная

Уровень образования, класс - начальное общее образование, 1-4 класс

Количество часов всего – 135, в неделю-1

Автор – Волкова Наталья Ивановна, учитель начальных классов

Программа разработана на основе образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. - М.: Абрис, 2018.

Программа разработана на основе рабочей программы «Разговор о правильном питании» учителя начальных классов Фоломкиной Натальи Алексеевны, размещенной на сайте

https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/razgovor_o_pravilnom_pitanii_133113.html

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате изучения программы 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;

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметные результаты:

- умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение работать с разными источниками информации о здоровом и правильном питании: анализировать и оценивать информацию;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к собственному здоровью;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения познавательных задач;
- умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласований и учета интересов;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий (ИКТ-компетенций).

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- узнают о здоровом образе жизни;
- узнают питательные вещества, необходимые организму;
- режиму и рациону питания;
- правилам гигиены питания;
- правилам ответственного покупателя;
- правилам безопасного обращения с кухонной техникой, сервировкой стола и правила этикета;
- узнают традиции и обычаи питания в разных странах;
- узнают историю и культуру питания.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- заботе о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье;
- проведению несложных экспериментов, проведению анкетирования,
- полезным привычкам и навыкам в области правильного питания.

2.Содержание курса внеурочной деятельности.

Программа состоит из **трех модулей**.

1 модуль: «Разговор о правильном питании».

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья».

3 модуль: «Формула правильного питания».

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1 модуль "Разговор о правильном питании"

разнообразие питания:

"Самые полезные продукты",

"Что надо есть, если хочешь стать сильнее",

"Где найти витамины весной",

"Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",

"Каждому овощу свое время";

гигиена питания:

"Как правильно есть";

режим питания:

"Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

"Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",

"Плох обед, если хлеба нет",

"Полдник. Время есть булочки",

"Пора ужинать",

"Если хочется пить";

культура питания:

"На вкус и цвет товарищей нет",

"День рождения Зелибобы".

2 модуль "Две недели в лагере здоровья"

разнообразие питания:

"Из чего состоит наша пища",

"Что нужно есть в разное время года",

"Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

"Где и как готовят пищу",

"Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

"Как правильно накрыть стол",

"Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

"Молоко и молочные продукты",

"Блюда из зерна",
 "Какую пищу можно найти в лесу",
 "Что и как приготовить из рыбы",
 "Дары моря";
традиции и культура питания:
 "Кулинарное путешествие по России".

3 модуль "Формула правильного питания"

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

"Здоровье - это здорово";
 "Продукты разные нужны, продукты разные важны",

режим питания:

"Режим питания",

адекватность питания:

"Энергия пищи",

гигиена питания и приготовление пищи:

"Где и как мы едим",
 "Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура:

"Ты - покупатель";

традиции и культура питания:

"Кухни разных народов",
 "Кулинарное путешествие",
 "Как питались на Руси и в России",
 "Необычное кулинарное путешествие".

3.Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов			Вид организации	Форма деятельности
		Всего	Теория	Практика		
	Разнообразие питания:	8	4	4		
1	Вводное занятие	1	1		Познавательная	Игра-знакомство с героями программы.
2	Если хочешь быть здоров.	1	1		Познавательная	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»;
3	Если хочешь быть здоров.	1		1	Игровая	демонстрация картинок, тематическое рисование;
4	Самые полезные продукты.	1	1		Игровая	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы»;
5	Выбираем самые полезные продукты	1		1	Игровая	Динамическая игра «Поезд»; тест.

6	Продукты ежедневного рациона.	1		1	Игровая	Игра «Мой день»
7	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	1		Познавательная	Викторина «Нужно дополнительное питание или нет»
8	Меню спортсмена.	1		1	Игровая	Игра «Меню спортсмена», тест.
	Гигиена питания:	3	2	1		
9	Гигиена питания школьника.	1	1		Игровая	Игра – обсуждение «Законы питания»;
10	Как правильно есть.	1		1	Игровая	Игра – инсценировка «В кафе»;
11	Вредные и полезные привычки в питании.	1	1		Игровая	Игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.
	Режим питания:	5	2	3		
12	Что такое режим питания.	1	1		Игровая	Соревнование «Покажи время»
13	Твой режим питания	1		1	Игровая	Игра – обсуждение «Законы питания»
14	Удивительные превращения пирожка.	1	1		Игровая	Игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».
15	Кто жить умеет по часам.	1		1	Познавательная	Обсуждение «Сказка о потерянном времени».
16	Вместе весело гулять	1		1	Игровая	Игра «пословицы запутались», «Хвост и голова»
	Рацион питания:	10	5	5		
17	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	1	1		Игровая	Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»
18	Каша – самый полезный завтрак.	1		1	Игровая	Конкурс «Кашевар»,

						рассказ по картинкам.
19	Плох обед, если хлеба нет.	1	1		Игровая	Игра «Собери пословицу», чтение по ролям,
20	Хлеб всему голова.	1		1	Игровая	Инсценирование сказки «Колосок»,
21	Обед - обязательная часть ежедневного меню	1	1		Игровая	Сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.
22	Полдник. Время есть булочки	1	1		Игровая	Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко».
23	Составление меню полдника.	1		1	Игровая	Разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»
24	Пора ужинать	1	1		Игровая	Игра «Объяснялки».
25	Что можно есть на ужин.	1		1	Игровая	Конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.
26	Составляем меню на день.	1		1	Игровая	Игра – соревнование «Что и во сколько можно есть»
	Культура питания:	7	4	3		
27	На вкус и цвет товарищей нет.	1	1		Игровая	Практическая работа «Определи вкус продукта»
28	Разнообразное питание для детей.	1		1	Игровая	Игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям.
29	Вкусовые привычки разных людей.	1	1		Игровая	Игра «Угадай с чем блинчик»,
30	Вкусовые привычки разных народов	1	1		Познавательная	Рассказ о масленице.
31	Пряности в нашем меню.	1	1		Игровая	Конкурс – викторина «Что за чудо

						пирожки»
32	День рождения Зелибобы.	1		1	Игровая	Конкурс на лучший подарок для друга.
33	Подведение итогов. Чему научились за год.	1		1	Игровая	Игра «Правильно - неправильно»
	Итого	33	17	16		

2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов			Вид организации	Форма деятельности
		Всего	Теория	Практика		
	Разнообразие питания:	9	4	5		
1	Вводное занятие.	1		1	Игровая	Игра-знакомство с героями программы.
2	Давайте познакомимся!	1		1	Игровая	Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям.
3	Где найти витамины весной?	1	1		Познавательная	Конкурс загадок, игра «Отгадай название». Экскурсия
4	Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	1	1		Познавательная	Рассказ по картинкам, тематическое рисование.
5	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	1		Игровая	Игра «Овощи и фрукты».
6	Разнообразие фруктов, ягод, овощей.	1		1	Игровая	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»
7	Значение для организма фруктов, ягод, овощей.	1	1		Игровая	Игра «Витаминная радуга»
8	Каждому овощу – своё время.	1		1	Игровая	Праздник «Каждому овощу – своё время»
9	Праздник урожая.	1		1	Игровая	Праздник «Капустник»
	Рацион питания:	5	3	2		
10	Если хочется пить.	1		1	Игровая	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой».

11	Значение жидкости для организма человека	1	1		Познавательная	Чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.
12	Как утолить жажду.	1	1		Познавательная	Конкурс - дегустация «Такой ароматный чай»,
13	Что помогает быть сильным и ловким.	1		1	Игровая	Спортивное состязание совместно с родителями, игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании.
14	Меню спортсмена.	1	1		Игровая	Игра «Что можно есть спортсмену», конкурс загадок, игра «Собери пословицу».
	Гигиена питания и приготовление пищи:	4	3	1		
15	Где и как готовят пищу.	1		1		Экскурсия в школьную столовую.
16	Основные правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне	1	1		Игровая	Игра «Знаток», самостоятельная работа.
17	Основные принципы устройства кухни.	1	1		Игровая	Игра «Знаток»,
18	Предметы кухонного оборудования, их назначение.	1	1		Познавательная	Творческое задание (составить кроссворд).
	Этикет:	4	2	2		
19	Предметы сервировки стола.		1		Познавательная	Беседа о правилах поведения за столом
20	Как правильно накрыть стол.			1	Игровая	Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости».
21	Правила сервировки стола.		1		Игровая	Конкурс «Салфеточка»
22	Как правильно накрыть стол (практикум)			1	Познавательная	Практическая работа «Сервировка стола»

	Рацион питания:	12	6	6		
23	Молоко и молочные продукты.	1	1		Игровая	Игра – исследование «Это удивительное молоко»
24	Ассортимент молочных продуктов и их свойства.	1		1	Игровая	Отгадывание загадок, составление рассказа по картинкам.
25	Молочные блюда, которые готовят в разных регионах страны.	1	1		Познавательная	Практическая работа «Молочное меню»
26	Кто работает на ферме?	1		1	Игровая	Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина.
27	Блюда из зерна.	1	1		Игровая	Отгадывание загадок Игра- конкурс «Хлебопеки», практическая работа.
28	Многообразие ассортимента продуктов, получаемых из зерна.	1		1	Познавательная	Составление рассказа по картинкам
29	Традиционные народные блюда, приготовленные из зерна.	1	1		Игровая	Конкурс «Венок из пословиц», Викторина Исценирование.
30	Какую пищу можно найти в лесу.	1	1		Игровая	Спектакль «Там, на неведомых дорожках»
31	Какие блюда можно приготовить из дикорастущих растений.	1		1	Игровая	Игра «Походная математика»,
32	Правила поведения в лесу.	1	1		Игровая	«Мы рисуем мультфильм» Экскурсия в лес
33	Праздник здоровья.	1		1	Игровая	Спортивные соревнования.
34	Подведение итогов. Чему научились за год.	1		1	Игровая	Отгадывание загадок, игры.
	Итого	34	18	16		

№ п/п	Тема	Количество часов			Вид организации	Форма деятельности
		Всего	Теория	Практика		
	Разнообразие питания:	6	3	3		
1	Вводное занятие	1		1	Игровая	Игра-знакомство с героями программы, отгадывание загадок.
2	Что нужно есть в разное время года.	1	1		Игровая	Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям.
3	Особенности питания в летний и зимний периоды	1	1		Игровая	Конкурс загадок, частушки о питании.
4	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня.	1		1	Игровая	Игра «Собери пословицу».
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	1		Игровая	Спортивное состязание совместно с родителями, игра «Полезные продукты».
6	«Пищевая тарелка» спортсмена.	1		1	Игровая	Игра «Что можно есть спортсмену».
	Гигиена питания и приготовление пищи:	3	2	1		
7	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1		1	Игровая	Конкурс «На необитаемом острове»
8	Ежедневный рацион питания.	1	1		Познавательная	Дневник здоровья «Моё недельное меню»
9	Продукты быстрого приготовления	1	1		Познавательная	Тест «Самые полезные продукты»
	Этикет:	5	3	2		
10	Как правильно вести себя за столом.	1	1		Познавательная	Практическая работа Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве»
11	Предметы сервировки стола.	1		1	Игровая	Игра «Правильно - неправильно»
12	Когда человек начал пользоваться ножом и	1	1		Познавательная	Практическая работа, чтение

	вилкой.					стихов.
13	Правила сервировки праздничного стола.	1	1		Игровая	Игра «Накрываем на стол»
14	Правила поведения в гостях.	1		1	Игровая	Чтение по ролям, конкурс загадок.
	Рацион питания:	7	3	4		
15	Что и как приготовить из рыбы.	1	1		Игровая	Конкурс рисунков «В подводном царстве».
16	Ассортимент и полезность рыбных блюд.	1		1	Игровая	Конкурс пословиц и поговорок.
17	Бабушкины рецепты.	1		1	Познавательная	Составление кулинарной книги.
18	Дары моря.	1	1		Игровая	Викторина « В гостях у Нептуна»
19	Польза морепродуктов.	1	1		Познавательная	Экскурсия в магазин
20	Многообразие блюд из морепродуктов	1		1	Познавательная	Работа с энциклопедиями.
21	Составление меню с морепродуктами.	1		1	Познавательная	Творческая работа
	Традиции и культура питания:	7	3	4		
22	Кулинарное путешествие по России	1		1	Игровая	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»
23	Кулинарные традиции – часть культуры народа.	1	1		Познавательная	Просмотр видеоролика.
24	Кухни разных народов.	1	1		Игровая	Игра – проект « Кулинарный глобус»
25	Народные праздники и их меню.	1	1		Познавательная	Просмотр видеоролика.
26	Традиционные блюда Кубани.	1		1	Игровая	Отгадывание загадок.
27	Вкусные традиции моей семьи.	1		1	Игровая	Творческая работа
28	Что готовили наши прабабушки.	1		1	Игровая	Практическая работа
	Рациональное питание как часть здорового образа жизни:	6	2	4		
29	Здоровье - это здорово.	1	1		Познавательная	Цветик - семицветик практическая

						работа
30	Питание и физическая активность.	1	1		Познавательная	Составление комплекса упражнений для зарядки.
31	Правила здорового образа жизни.	1		1	Познавательная	Практическая работа «Древо здоровья»
32	Важность регулярного питания.	1		1	Познавательная	Практическая работа «Мое меню»
33	Олимпиада здоровья.	1		1	Игровая	Спортивные соревнования.
34	Подведение итогов. Чему научились за год.	1		1	Игровая	Отгадывание загадок, игры.
	Итого	34	16	18		

4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов			Вид организации	Форма деятельности
		Всего	Теория	Практика		
	Рациональное питание как часть здорового образа жизни:	7	4	3		
1	Вводное занятие	1		1	Игровая	Игра – викторина «Что мы знаем».
2	Значение здорового образа жизни.	1		1	Игровая	Практическая работа «Древо здоровья»
3	Культура питания как составляющая культуры здоровья.	1	1		Игровая	Отгадывание загадок, просмотр видеоролика.
4	Умейте правильно питаться.	1	1		Познавательная	Составление дневника здоровья.
5	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	1	1		Познавательная	Тест «Самые полезные продукты» конкурс загадок Творческая работа
6	Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников.	1	1		Игровая	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»
7	Разнообразие рациона как одно из условий	1		1	Познавательная	Дневник здоровья,

	рационального питания.					просмотр видеоролика.
	Режим питания:	3	2	1		
8	Режим питания	1	1		Игровая	Игра «Вкусные истории»
9	Режим питания. «Пищевая тарелка».	1		1	Игровая	Дидактическая игра «Морские продукты»
10	Регулярность питания как одно из условий рационального питания	1	1		Познавательная	Работа с энциклопедиями, конкурс загадок
	Адекватность питания:	3	2	1		
11	Энергия пищи	1	1		Игровая	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»
12	Пища как источник энергии для организма.	1	1		Игровая	Игра «Что? Где? Когда?»
13	Адекватность рациона питания образу жизни человека	1		1	Игровая	Игра «Угадайка» Игра «Советы Хозяюшки».
	Гигиена питания и приготовление пищи:	7	3	4		
14	Где и как мы едим	1		1	Игровая	Викторина Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина»
15	Гигиена питания.	1	1		Познавательная	Тестирование учащихся Дидактическая игра «Доскажи пословицу»
16	Бытовые приборы для кухни.	1		1	Игровая	Игра «Угадай прибор» Викторина «Печка в русских сказках»
17	Правила работы с кухонным оборудованием.	1	1		Познавательная	Экскурсии на пищеблок школьной столовой, хлебопекарные предприятия
18	Помогаем взрослым на кухне.	1	1		Игровая	Игра «Кладовая народной

						мудрости» (пословицы и поговорки об изделиях из теста)
19	Ты готовишь себе и друзьям.	1		1	Игровая	Игра «Приготовь блюдо» Практическая работа «Определи вкус продукта»
20	Блюдо своими руками. Салат.	1		1	Игровая	Конкурс «Самый оригинальный овощной салат»
	Потребительская культура:	5	2	3		
21	Ты – покупатель.	1		1	Игровая	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»
22	Права потребителя.	1	1		Игровая	Сюжетно-ролевая игра «Я покупатель»
23	Правила вежливости.	1		1	Игровая	
24	Срок хранения продуктов.	1		1	Познавательная	Экскурсия в продуктовый магазин.
25	Пищевые отравления, их предупреждение.	1	1		Познавательная	Встреча со школьной медсестрой.
	Традиции и культура питания:	9	5	4		
26	Кухни разных народов.	1	1		Игровая	Игра «Поварята»
27	Кулинарное путешествие.	1	1		Игровая	Игра «Знатоки», игра «Доскажи словечко»
28	Традиции и обычаи питания в разных странах.	1	1		Игровая	Праздник чая.
29	Кулинарная история.	1		1	Игровая	Сказки современной кухни.
30	История и культура питания.	1	1		Игровая	Игра «Какие овощи выросли в огороде»
31	Как питались на Руси и в России.	1		1	Игровая	Русская сказка «Вершки и корешки»
32	Необычное кулинарное путешествие.	1	1		Игровая	Праздник «Капустник» «Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета)
33	Составляем формулу	1		1		Игра

	правильного питания.					«Правильно-неправильно»
34	Подведение итогов. Чему научились за год.	1		1	Игровая	Отгадывание загадок, игры.
	Итого	34	18	16		

СОГЛАСОВАНО Протокол заседания школьного методического объединения учителей начальных классов от 27 августа 2019 года, протокол № 1  _____ В.А. Воблая	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР  _____ Т.Н. Радченко 28 августа 2019 года
--	---