

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа села Александровка муниципального образования «Город Саратов».

Рассмотрено:

на заседании ШМО

/Борисюк О.В.

«28 августа» 2023 г.

Согласовано:

Зам. директора по ВР

/Буканова Е. А.

«28» 08 20 г.

Утверждаю:

Директор школы

/Спищенко О.В.

«30» 08 20 г.



Рабочая программа по внеурочной деятельности.

Кружок «Разговор о правильном питании»

в 1 классе

на 2023 - 2024 учебный год.

Руководитель кружка Лачугина Маргарита Евгеньевна.

Программа разработана в соответствии с требованиями **федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования** (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 № 373, с изменениями), **Примерной образовательной программы на основе методических рекомендаций к авторской программе: «Разговор о правильном питании»** М.М. Безруких, Т.А. Филипова, А.Г. Макеева. Издательство: М.:ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Программа рассчитана на 4 года обучения учащихся младших классов. Время, отведенное на обучение, составляет 135 часов. Программа предусматривает проведение внеклассных занятий, работы детей в группах, парах, индивидуальная работа, работа с привлечением родителей. Занятия проводятся 1 раз в неделю в учебном кабинете, в музеях различного типа, библиотеках, на пришкольном участке, проектная деятельность включает проведение опытов, наблюдений, экскурсий, заседаний, олимпиад, викторин, КВНов, встреч с интересными людьми, соревнований, реализации проектов и т.д. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

Планируемые результаты освоения курса «Здоровое питание»

Программа предусматривает достижение 3 уровней результатов:

<i>Первый уровень результатов</i> (1 класс)	<i>Второй уровень результатов</i> (2-3 класс)	<i>Третий уровень результатов</i> (4 класс)
Приобретение школьником социальных знаний о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья, об общественных нормах поведения за столом, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения при приёме пищи; понимания значения соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.	Формирование позитивного отношения школьника к изучению основ правильного питания, правил сохранения своего здоровья; расширение знаний о продуктах питания, их вкусовых свойствах и содержании питательных веществ; формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; расширение знаний о традициях питания разных народов; воспитание уважения к культуре своего народа.	Развитие умения планировать свой день, с учётом норм рационального режима питания и энергозатрат на умственную и физическую деятельность; изменять рацион питания в зависимости от времени года; оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности и проводить соответствующие корректирующие действия по изменению рациона; формирование навыков гигиены и безопасного поведения при приготовлении и приёме пищи; закрепление навыков самообслуживания.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и познавательной деятельности;
- иметь первоначальное представление о здоровом образе жизни и правилах личной гигиены;
- знать этические нормы поведения во время экскурсий, викторин и соревнований;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях;
- знать этические нормы, предъявляемые к сервировке стола, правила личной гигиены;

- объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при общении во время приёма пищи.

Метапредметные результаты:

- классифицировать предметы по заданным критериям;
- объяснять смысл народных пословиц и поговорок
- строить простые сообщения, в том числе творческого характера;
- сравнивать предметы и объекты, находить общее и различия;
- ориентироваться в своей системе знаний;
- учиться договариваться о распределении ролей в игре, работы в совместной деятельности;
- делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы группы.

Предметные результаты:

- иметь представление о рациональном питании;
- умение делать выбор между вредными и полезными продуктами;
- умение соблюдать гигиену и режим питания;
- иметь представление о пользе витаминов и минеральных веществ в жизни человека;
- иметь представление о значении жидкости для организма человека;
- иметь практические навыки распознавания вкусовых качеств продуктов;
- умение составлять личное меню, состоящее из полезных продуктов и блюд;
- умение приготовить простейшие блюда (бутерброды, салаты).

Содержание курса «Здоровое питание»

Поговорим о продуктах (5 часов)

Первый класс - 5 ч. Темы занятий: «Самые полезные продукты» Экскурсия в магазин.
Применяемые формы внеурочной деятельности: решение проблемных ситуаций; подбор информации просмотр кинофильмов; экскурсии.

Второй класс - 5 ч. Темы занятий : «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». На вкус и цвет товарищей нет». *Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурс, викторина.

Третий класс - 5ч. Темы занятий : «Из чего состоит наша пища» «Что нужно есть в разное время года». *Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах.

Четвёртый класс - 5 ч. Темы занятий : «Какую пищу можно найти в лесу» «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» *Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах просмотр кинофильмов.

Гигиена питания (3 часа)

Первый класс - 3 ч. Темы занятий: «Если хочешь быть здоров». *Применяемые формы внеурочной деятельности:* решение проблемных ситуаций; подбор информации выставка; презентация детских работ.

Второй класс - 3ч. Темы занятий : «Как утолить жажду...»«Что надо есть, если хочешь стать сильнее». *Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурс, викторина.

Третий класс - 3 ч. Темы занятий : «Из чего состоит наша пища» «Как правильно питаться, если занимаешься спортом».

Применяемые формы внеурочной деятельности: подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах . просмотр кинофильмов; экскурсия

Четвёртый класс - 3ч. Темы занятий :. «Где и как готовят пищу» «Как правильно вести себя за столом»

Применяемые формы внеурочной деятельности: подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах просмотр кинофильмов; выставка

Режим питания (14 часов)

Первый класс - 14 ч. Темы занятий : «Плох обед, если хлеба нет» «Полдник. Время есть булочки» «Пора ужинать».

Применяемые формы внеурочной деятельности: решение проблемных ситуаций; подбор информации просмотр кинофильмов; экскурсии в парки и музеи презентация детских работ.

Второй класс - 14ч. Темы занятий : «Каждому овощу своё время» «Что нужно есть в разное время года». *Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурс, викторина.

Третий класс - 14ч. Темы занятий : «Что и как можно приготовить из рыбы» «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» *Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах, просмотр кинофильмов.

Четвёртый класс - 14ч. Темы занятий :. «Кулинарное путешествие по России». *Применяемые формы внеурочной деятельности:* подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах просмотр кинофильмов; экскурсии в парки и музеи.

Витамины круглый год (12 часов) **Первый класс - 12 ч.** Темы занятий : «Удивительные превращения пирожка». *Применяемые формы внеурочной деятельности:* решение проблемных ситуаций; подбор информации просмотр кинофильмов; экскурсии в парки и музеи презентация детских работ.

Второй класс - 12ч. Темы занятий : «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» «Каждому овощу своё время» «Праздник урожая». *Применяемые формы внеурочной*

деятельности: подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурс, викторина просмотр кинофильмов.

Третий класс – 12ч. Темы занятий : «Молоко и молочные продукты» «Блюда из зерна».
Применяемые формы внеурочной деятельности: подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах . просмотр кинофильмов.

Четвёртый класс – 12ч. Темы занятий : «Дары моря» «Как правильно вести себя за столом».
Применяемые формы внеурочной деятельности: подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах просмотр кинофильмов; выставка работ

Тематическое планирование

1 класс		
№	Раздел	Кол-во часов
1	Поговорим о продуктах	5
2	Гигиена питания	3
3	Режим питания	14
4	Витамины круглый год	11
	итого	33

2 класс		
№	Раздел	Кол-во часов
1	Поговорим о продуктах	5
2	Гигиена питания	3
3	Режим питания	14
4	Витамины круглый год	12
	итого	34

3 класс		
№	Раздел	Кол-во часов
1	Поговорим о продуктах	5
2	Гигиена питания	3
3	Режим питания	14
4	Витамины круглый год	12
	итого	34

4 класс		
№	Раздел	Кол-во часов
1	Поговорим о продуктах	5
2	Гигиена питания	3
3	Режим питания	14
4	Витамины круглый год	11
	итого	33

Тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»

1 класс

Темы	Кол-во часов	план	факт
Если хочешь быть здоров.	1	5.09	
Анкетирование детей «Полезные привычки»	1	12.09	
Самые полезные продукты.	1	19.09	
Экскурсия в магазин.	1	26.09	
Раздельное питание.	1	03.10	
Как правильно есть (гигиена питания).	1	10.10	
Игра-инсценировка «Шел по городу волшебник».	1	17.10	
Удивительные превращения пирожка.	1	24.10	
Проект. «Режим питания школьника».	3	7.11	
Соревнования.		14.11, 21.11	
Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	2	28.11	
Викторина «Печка в русских сказках».		5.12	
Плох обед, если хлеба нет.	6	12.12	
Подготовка к «Празднику хлеба».		19.12	
Игры: «Секреты обеда», «Советы хозяйюшки».		26.12	
Настольная игра.		9.01	
Полдник, время есть булочки.		16.01	
Конкурс – викторина «Знатоки молока».	2	23.01	
Игра «Кладовая народной мудрости».		30.01	
Пора ужинать.	3	6.02	
Практическая работа «Приготовление бутербродов».		27.02	
Экскурсия в столовую.		5.03	
Где найти витамины весной.	2	12.03	
Практическая работа «Проращивание реччатого лука (овса)».		19.03	
На вкус и цвет товарищей нет.	2	26.03	
Практическая работа «Определи вкус продукта».		2.04	
Экскурсия в магазин (киоск) «Соки. Воды».	2	9.04	
Если хочется пить.		16.04	
Велосипедный спорт (прогулка на велосипедах).	2	23.04	
Что надо есть, если хочешь стать сильнее.		7.05	
Работа на участке. Посадка лука.	1	14.05	
Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	3	21.05	
Каждому овощу - своё время.			
Викторина «Знатоки здорового питания».			
Итого	33		