

Документ подписан электронной подписью.

Приложение Основной образовательной программе
начального общего образования
муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Гимназия № 1»,
утвержденной приказом по МБОУ Гимназия № 1
№ 320 от 01.09.2023

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»

Документ подписан электронной подписью.

| | |
|--|---|
| Название курса внеурочной деятельности | Разговор о правильном питании |
| Класс | 1-4 класс |
| Срок реализации | 4 года |
| Уровень | Базовый |
| Стандарт | ФГОС НОО |
| Количество часов | 34 часа |
| Цель курса | <p>Основной целью программы «Разговор о правильном питании» является воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none">- формирование и развитие представления школьников 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 практических навыков рационального питания;- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;- информирование школьников 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 детей, их интересов и познавательной деятельности;- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. |
| УМК | <p>Рабочие тетради для учащихся.</p> <p>Разговор о правильном питании для детей 6-8 лет. Две недели в лагере здоровья для детей 10-11 лет.</p> |

Аннотация

Документ подписан электронной подписью.

1. Результаты освоения курса.

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык общие интересы.

Метапредметные результаты.

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметные:

Учащийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
 - оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
 - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях.
- возможности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены;
- сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Документ подписан электронной подписью.

Учащийся получит возможность научиться:

- использовать знания о рациональном питании как важном элементе культурного опыта человечества;
- оценить красоту этикета.

2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

| | Содержание курса | Основные виды учебной деятельности обучающихся | Формы организации и виды деятельности. |
|---|--|--|---|
| 1 модуль «Разговор о правильном питании» | | | |
| 1 | Если хочешь быть здоров. | Познакомить детей с героями программы, Сформировать представление о важности правильного питания. | Беседа. |
| 2 | Самые полезные продукты. | Выполнение заданий в рабочей тетради с последующим обсуждением. Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить выбирать самые полезные продукты. | Работа в тетради. Беседа Игра. |
| 3 | Как правильно есть (гигиена питания). | Представление об основных принципах гигиены питания. | Практическая работа. |
| 4 | Удивительные превращения пирожка. | Представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питания. | Викторина. Беседа «Мой режим дня». |
| 5 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. | Выполнение заданий в рабочей тетради с последующим обсуждением. Представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантов завтрака. | Работа в тетради. Проект «Мой завтрак» |
| 6 | Плох обед, если хлеба нет. | Представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. | Игра. |
| 7 | Пора ужинать. | Представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе. Выполнение заданий в рабочей тетради с последующим обсуждением. | Беседа. Работа в тетради. |
| 2 модуль «Две недели в лагере здоровья». | | | |
| 8 | Где найти витамины весной. | Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. | Беседа. Проект. |
| | Как утолить жажду. | Выполнение заданий в рабочей тетради с последующим обсуждением. | Работа в тетради. Презентация. |

Документ подписан электронной подписью.

| | | | |
|---|---|---|------------------------------------|
| 9 | | Значение жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. | |
| 10 | Что надо есть, если хочешь быть сильнее. | Связь рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. | Беседа. |
| 11 | Газета «Какие продукты я куплю в магазине» | Коллективный проект. | Проект. Работа в группах. |
| 12 | Полдник. Время есть булочки. | Варианты полдника. Значение молока и молочных продуктов. Выполнение заданий в рабочей тетради с последующим обсуждением. | Презентация. Работа в тетрадях. |
| 3 модуль «Формула правильного питания» | | | |
| 13 | На вкус и цвет товарищей нет. | Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов. | Практическое занятие. |
| 14 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. | Выполнение заданий в рабочей тетради с последующим обсуждением. Знакомство с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма. | Работа в тетради. |
| 15 | Газета «Витамины – друзья здоровья» | Коллективный проект. | Проект. Работа в группах. |
| 16 | Каждому овощу свое место. | Выполнение заданий в рабочей тетради с последующим обсуждением. Познакомить с разнообразием овощей, их полезными свойствами. | Работа в тетради. Беседа. |
| 17 | Кулинарное путешествие по городам России. | Познакомить с разнообразием кухни разных народов. | Видеопутешествие. |
| 18 | Праздник урожая. | Правила здорового питания; познакомить с полезными блюдами для праздничного стола. | Презентация. |
| | | | |
| 19 | Оформление плаката «Накрываем праздничный стол» | Коллективный проект. | Проект. Работа в группах. |

Документ подписан электронной подписью.

| | | | |
|----|---|---|------------------------------|
| 20 | Изготовление книжки – самоделки «Кладовая народной мудрости». | Коллективный проект. | Проект. Работа в группах. |
| 21 | Просмотр и обсуждение видеофрагментов на тему «Правила поведения» | Обсуждение видеофрагментов. | Просмотр видеофрагментов. |
| 22 | Оформление дневника здоровья. | Обсуждение по теме «Правильное питание». | Индивидуальная работа. |
| 23 | Конкурс рисунков «Вкусные маршруты» | Подготовка к конкурсу рисунков. | Выставка. |
| 24 | Литературная мастерская. | Чтение отрывков из сказок, рассказов о правильном питании. Сочинение. | Творческая мастерская. |

3. Тематическое планирование.

| № | Тема занятия | Часы |
|----|--|------|
| 1 | 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. | 6 |
| 2 | 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 рождение Зелибобы. | 5 |
| 3. | 2 модуль «Две недели в лагере здоровья» Разнообразие питания. | 6 |

Документ подписан электронной подписью.

| | | |
|---|---|---|
| | <p>Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.</p> <p>Гигиена питания и приготовление пищи.</p> <p>Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.</p> | |
| 4 | <p>Этикет.</p> <p>Как правильно накрыть стол. Как правильно вести себя за столом.</p> <p>Рацион питания.</p> <p>Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы.</p> <p>Дары моря. Кулинарное путешествие по России.</p> | 7 |
| 5 | <p>3 модуль «Формула правильного питания».</p> <p>Рациональное питание как часть здорового образа жизни.</p> <p>Здоровье – это здорово. Продукты разные нужны, продукты разные важны. Режим питания. Энергия пищи.</p> <p>Гигиена и приготовление пищи.</p> <p>Где и как мы едим. Ты готовишь себе и друзьям. Ты – покупатель.</p> | 6 |
| 6 | <p>Традиции и культура питания.</p> <p>Кухни разных народов. Кулинарное путешествие. Как питались на Руси и в России. Необычное кулинарное путешествие.</p> | 4 |

1 класс

| № | Тема | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| 1 | Вводное занятие. | 1 |
| 2 | Режим питания. | 1 |
| 3 | Если хочешь быть здоров. | 1 |
| 4 | Питание в семье. | 1 |
| 5 | Самые полезные продукты. | 1 |
| 6 | Оформление плаката любимые продукты и блюда. | 1 |
| 7 | Динамическая игра «Поезд» | 1 |
| 8 | Тест «Самые полезные продукты». | 1 |
| 9 | Удивительные превращения пирожка. | 1 |

Документ подписан электронной подписью.

| | | |
|----|---|---|
| 10 | Режим питания школьника. | 1 |
| 11 | Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? | 1 |
| 12 | Экскурсия в школьную столовую. | 1 |
| 13 | Плох обед, если хлеба нет. | 1 |
| 14 | Плох обед, если хлеба нет. | 1 |
| 15 | Полдник. Время есть булочки. | 1 |
| 16 | Полдник. Время есть булочки. | 1 |
| 17 | Молоко и молочные продукты. | 1 |
| 18 | Пора ужинать. | 1 |
| 19 | Промежуточный контроль. | 1 |
| 20 | На вкус и цвет товарищей нет. | 1 |
| 21 | На вкус и цвет товарищей нет. | 1 |
| 22 | Если хочется пить... (что такое жажда). | 1 |
| 23 | Если хочется пить... (что такое жажда). | 1 |
| 24 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 1 |
| 25 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 1 |
| 26 | Где найти витамины весной? | 1 |
| 27 | Где найти витамины весной? | 1 |
| 28 | Овощи. | 1 |
| 29 | Овощи. | 1 |
| 30 | Ягоды, фрукты – самые витаминные продукты. | 1 |
| 31 | Итоговый контроль. Ягоды, фрукты – самые витаминные продукты. | 1 |
| 32 | Каждому овощу свое место. | 1 |
| 33 | День рождения. | 1 |

2 класс

| № п/п | Содержание занятий | Кол-во часов |
|----------|---|-----------------|
| 1. | Вводное занятие. Повторение правил питания. | 1 |
| 2. | Путешествие по улице правильного питания. Входной контроль | 1 |
| 3. | Время есть булочки. | 1 |

Документ подписан электронной подписью.

| | | |
|-----|--|---|
| 4. | Оформление плаката «Молоко и молочные продукты». | 1 |
| 5. | Конкурс, викторина «Знатоки молока». | 1 |
| 6. | Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости» | 1 |
| 7. | Пора ужинать | 1 |
| 8. | Практическая работа «Как приготовить бутерброды» | 1 |
| 9. | Составление меню для ужина. | 1 |
| 10 | Значение витаминов в жизни человека. | 1 |
| 11 | Практическая работа. Промежуточный контроль | 1 |
| 12. | Морепродукты. | 1 |
| 13. | Отгадай мелодию. | 1 |
| 14. | «На вкус и цвет товарища нет» | 1 |
| 15. | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» | 1 |
| 16. | Как утолить жажду | 1 |
| 17. | Игра «Посещение музея воды» | 1 |
| 18. | Праздник чая | 1 |
| 19. | Что надо есть, что бы стать сильнее | 1 |
| 20. | Практическая работа « Меню спортсмена» | 1 |
| 21. | Практическая работа «Мой день» | 1 |
| 22. | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты | 1 |
| 23. | Практическая работа «Изготовление витаминного салата» | 1 |

Документ подписан электронной подписью.

| | | |
|-----|--|---|
| 24. | КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» | 1 |
| 25. | Оформление плаката «Витаминная страна» | 1 |
| 26. | Посадка лука. | 1 |
| 27. | Каждому овощу свое время. | 1 |
| 28. | Инсценирование сказки вершки и корешки | 1 |
| 29. | Конкурс «Овощной ресторан» | 1 |
| 30. | Изготовление книжки «Витаминная азбука» | 1 |
| 31 | Изготовление книжки «Витаминная азбука» | |
| 32 | Защита проекта. Итоговый контроль | 1 |
| 33 | Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей». | 1 |
| 34 | Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей». | 1 |

3 класс

| № п/п | Содержание занятий | Кол-во часов |
|----------|---|-----------------|
| 1. | Введение | 1 |
| 2. | Практическая работа. Входной контроль | 1 |
| 3. | Из чего состоит наша пища | 1 |
| 4. | Практическая работа «Меню сказочных героев» | 1 |

Документ подписан электронной подписью.

| | | |
|----|---|---|
| 5. | Что нужно есть в разное время года | 1 |
| 6. | Оформление дневника здоровья | 1 |
| 7. | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи | 1 |
| 8. | Игра «В гостях у тетушки Припасихи» | 1 |
| 9 | Конкурс кулинаров | 1 |
| 10 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 |
| 11 | Составление меню для спортсменов | 1 |
| 12 | Оформление дневника «Мой день» | 1 |
| 13 | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья» | 1 |
| 14 | Где и как готовят пищу | 1 |
| 15 | Экскурсия в столовую. | 1 |
| 16 | Конкурс «Сказка, сказка, сказка». Промежуточный контроль | 1 |
| 17 | Как правильно накрыть стол. | 1 |
| 18 | Игра накрываем стол | 1 |
| 19 | Молоко и молочные продукты | 1 |
| 20 | Экскурсия на молокозавод | 1 |
| 21 | Игра-исследование «Это удивительное молоко» | 1 |
| 22 | Молочное меню | 1 |
| 23 | Блюда из зерна | 1 |
| 24 | Путь от зерна к батону | 1 |

Документ подписан электронной подписью.

| | | |
|-------|--|---|
| 25 | Конкурс «Венок из пословиц» | 1 |
| 26 | Игра – конкурс «Хлебопеки» | 1 |
| 27-28 | Выпуск стенгазеты | 2 |
| 29 | Праздник «Хлеб всему голова» | 1 |
| 30 | Экскурсия на хлебкомбинат | 1 |
| 31-32 | Оформление проекта « Хлеб- всему голова». Итоговый контроль | 2 |
| 33-34 | Подведение итогов | 2 |

4 класс

| № п/п | Содержание занятия | Всего часов |
|-------|--|-------------|
| 1 | Вводное занятие | 1 |
| 2 | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 |
| 3 | Правила поведения в лесу | 1 |
| 4 | Лекарственные растения | 1 |
| 5 | Игра – приготовить из рыбы. | 1 |
| 6 | Конкурсов рисунков»В подводном царстве». Входной контроль | 1 |
| 7 | Эстафета поваров | 1 |
| 8 | Конкурс половиц поговорок | 1 |
| 9 | Дары моря. | 1 |
| 10 | Экскурсия в магазин морепродуктов | 1 |

Документ подписан электронной подписью.

| | | |
|-------|--|---|
| 11 | Оформление плаката « Обитатели моря» | 1 |
| 12 | Викторина « В гостях у Нептуна». Промежуточный контроль | 1 |
| 13 | Меню из морепродуктов | 1 |
| 14 | Кулинарное путешествие по России. | 1 |
| 15 | Традиционные блюда нашего края | 1 |
| 16 | Практическая работа по составлению меню | 1 |
| 17 | Конкурс рисунков « Вкусный маршрут» | 1 |
| 18 | Игра – проект « Кулинарный глобус» | 1 |
| 19 | Праздник « Мы за чаем не скучаем» | 1 |
| 20 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 1 |
| 21 | Составление недельного меню | 1 |
| 22-23 | Конкурс кулинарных рецептов | 2 |
| 24 | Конкурс « На необитаемом острове» | 1 |
| 25 | Как правильно вести себя за столом | 1 |
| 26 | Практическая работа | 1 |
| 27-28 | Изготовление книжки « Правила поведения за столом» | 2 |
| 29 | Накрываем праздничный стол | 1 |
| 30 | Накрываем праздничный стол | 1 |
| 31 | Проект. Сервировка стола | 1 |
| 32 | Проект. Сервировка стола | 1 |
| 33 | Защита проектов. Итоговый контроль | 1 |

Документ подписан электронной подписью.

| | | |
|----|--------------------|---|
| 34 | Подведение итогов. | 1 |
|----|--------------------|---|

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:

Подпись верна

Сертификат:

00BC91F845AECDFC2AD863A70F51060215

Владелец:

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 1", Скальская, Зоя Николаевна, gimnazium@edumonch.ru, 510702149940, 5107110485, 00288104821, 1025100654402, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 1", Директор, город Мончегорск, Бредова, дом 1, Мурманская область, RU

Издатель:

Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru

Срок действия:

Действителен с: 02.06.2023 14:48:00 UTC+03
Действителен до: 25.08.2024 14:48:00 UTC+03

Дата и время создания ЭП:

21.10.2023 09:44:40 UTC+03