

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Цильнинская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.И.Малышева  
муниципального образования «Цильнинский район»  
Ульяновской области

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей  
начальных классов

\_\_\_\_\_  
Протокол №

От «28» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_/ Л.В.Галиулина

«29» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ Цильнинской СШ

\_\_\_\_\_/Е.Ю. Чуносков

Приказ №

«29» августа 2024г.

### **Рабочая программа**

Наименование внеурочной деятельности: Разговор о правильном питании

Направление: спортивно - оздоровительное

Уровень обучения: начальное общее образование

Классы: 1-4 классы

Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год

Количество часов в неделю: 1 час

УМК: авторской программы «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова

р.п.Цильна  
2024

## I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

### **Личностные результаты:**

проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;  
овладение установками, нормами и правилами правильного питания;  
готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;  
умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;  
умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Коммуникативные УУД**

использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;  
построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);  
владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;  
формулирование собственного мнения;  
умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;  
умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;  
понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;  
умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

#### **Регулятивные УУД**

понимание и сохранение учебной задачи;  
понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  
планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;  
принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;  
осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);  
умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;  
самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

#### **Познавательные УУД**

осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;  
осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;  
построение сообщения в устной и письменной форме;  
смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;  
осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;  
установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;  
построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;  
выделение существенных признаков и их синтеза.

#### **Предметные результаты :**

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;  
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.

## II. Содержание курса внеурочной деятельности

### ***Разнообразие питания***

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».

### ***Гигиена питания и приготовление пищи***

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

### ***Этикет***

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.

### ***Рацион питания***

Молоко и молочные продукты. 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.

### ***Из истории русской кухни***

у младших школьников формирует:

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.

**Форма организации:** работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами), групповая работа,

**Виды деятельности:** игровая, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение

### III. Тематическое планирование.

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей	Беседа «Накрываем праздничный стол»	Практическая работа
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме «_____» Подбор литературы. Оформление проектов.

10.Подведение итогов работы		
-----------------------------	--	--

Приложение

**Календарно -тематическое планирование.**

№ урока	Наименование разделов, тем уроков	Дата проведения урока по	Причина пропуска урока	Форма коррекции	Дата фактического проведения
1	Вводное занятие				
2	Какую пищу можно найти в лесу.				
3	Правила поведения в лесу				
4	Правила поведения в лесу				
5	Игра – приготовить из рыбы.				
6	Конкурсов рисунков» В подводном царстве»				
7	Эстафета поваров				
8	Конкурс половиц поговорок				
9	Дары моря.				
10	Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов				
11	Оформление плаката «Обитатели моря»				
12	Викторина «В гостях у Нептуна»				
13	Меню из морепродуктов				
14	Кулинарное путешествие по России.				
15	Традиционные блюда нашего края				
16	Практическая работа по составлению меню				
17	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»				
18	Мини-проект «Съедобная азбука».				

19	Праздник Мы за чаем не скучаем»				
20	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен				
21	Составление недельного меню				
22	Конкурс кулинарных рецептов				
23	Конкурс «На необитаемом острове»				
24	Как правильно вести себя за столом				
25	Практическая работа «Поделки из макарон».				
26	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»				
27	Накрываем праздничный стол				
28	Накрываем праздничный стол				
29	Блюда из картошки.				
30	Этикет.				
31	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».				
32	Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет				
33	Викторина по изученным темам.				
34	Подведение итогов.				