муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 77» городского округа Самара

«Рассмотрено»	«Проверено»	«Утверждаю»
на заседании МО учителей	Зам. директора по УВР	Директор МБОУ Школы №77
	_____Макарова В.В.	г.о. Самара
Протокол №__1___	«___» _____2023 г.	_____Вороноцов А.Г.
от «25» 08. 2023 г.		Приказ №194 - од от
Председатель МО		«28» августа 2023 г.

Подписано цифровой подписью: Воронцов А.Г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Разговоры о правильном питании»

для обучающихся 1-4 классов

Самара, 2023

Планируемые результаты освоения содержания курса

Программа позволяет добиваться следующих результатов:

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня;
- представления о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья;
- представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
- навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы;
- уважительное отношение к культуре собственного народа и других народов.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- 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 и общие интересы.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;

- ❖планировать свои действия;
- ❖осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- ❖адекватно воспринимать оценку своей работы;
- ❖определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- ❖высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- ❖работать по предложенному учителем плану.

<u>Обучающийся получит возможность научиться:</u>

- ❖отличать верно выполненное задание от неверного;
- ❖совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- ❖ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- ❖делать предварительный отбор источников информации.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ❖добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- ❖перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- ❖выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- ❖совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- ❖донести свою позицию до остальных участников практической деятельности:
- ❖оформлять свою мысль в устной речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ❖слушать и понимать речь своих собеседников.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- ❖соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- ❖различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к различным приемам пищи;
- ❖выделять полезные продукты и составлять рациональное меню;
- ❖ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- ❖соблюдать правила и основы рационального питания.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ❖ориентироваться в особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- ❖различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме.

Содержание программы

- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- информирование детей 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 коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-2 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Повторение правил питания	1
2	Путешествие по улице правильного питания	1
3	Время есть булочки	1
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	Игра «Что можно есть на ужин»	1
9	Составление меню для ужина	1
10	«На вкус и цвет товарища нет»	1
11	Игра «Город здоровья»	1
12	Игра «Приготовь блюдо»	1
13	Практическая работа «Определи вкус продукта»	1
14	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»	1
15	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки»	1
16	Как утолить жажду	1
17	Игра «Посещение музея воды»	1
18	Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»	1
19	Что помогает быть сильным и ловким	1
20	Практическая работа «Меню спортсмена»	1
21	Практическая работа «Мой день»	1
22	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1
23	Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека	1
24	Оформление плаката «Витаминная страна»	1
25	Праздник «Ягоды и фрукты — самые вкусные “жители” леса и сада».	1
26	Игра «Овощи и фрукты»	1

27	Инсценирование сказки « Вершки и корешки»	1
28	Конкурс «Овощной ресторан»	1
29	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1
30	Игра: «Наше питание»	1
31	Конкурс «Собираем урожай»	1
32	Творческий отчет. «Реклама овощей»	1
33	Творческий отчет. Фрукты и овощи	1
34	Подведение итогов	1

3-4 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Здравствуй, дорогой друг. Давайте познакомимся!	1
2	Викторина «Поле чудес»	1
3	Из чего состоит наша пища	1
4	Игра «Меню сказочных героев»	1
5	Что нужно есть в разное время года	1
6	Здоровье в порядке — спасибо зарядке	1
7	Конкурс «Самая веселая зарядка»	1
8	Конкурс стихов «Закаляйся!»	1
9	Оформление дневника «Мой день»	1
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
11	Составление меню для спортсменов	1
12	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1
13	Где и как готовят пищу	1
14	Экскурсия в столовую	1
15	Конкурс «Сказка, сказка, сказка»	1
16	Как правильно накрыть стол	1
17	Практическое занятие – Кулинарная студия «Снежно-нежная сказка»	1
18	Игра «Накрываем стол»	1
19	Молоко и молочные продукты	1
20	Конкурс рисунков «Столовая будущего»	1
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1
22	Практическое занятие. Кулинарная студия «Вкусный и полезный завтрак»	1

23	Блюда из зерна	1
24	Путь от зерна к батону	1
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1
27	К.И.Чуковский «Федорино горе»	1
28	Праздник «Хлеб всему голова»	1
29	Повар – профессия древняя	1
30	Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки»	1
31	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	1
32	Творческий отчет	1
33	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари	1
34	Подведение итогов	1