

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
лицей № 12 г. Екатеринбург Верх-Исетский район

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МАОУ лицей № 12

(протокол от 30.08.2023 №1)

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ лицей №12

Жук В.В.

Приказ №170 от «30» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Разговор о правильном питании»
(начальное общее образование)

Екатеринбург, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

- личностные результаты

- метапредметные результаты

- предметные результаты

Содержание курса внеурочной деятельности

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

Пояснительная записка

Общая характеристика

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» (далее – программа) для 1, 4 классов составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования (далее – ФГОС НОО), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286 (с изменениями от 18.07.2022 г. № 569), а также с учетом федеральной рабочей программы воспитания.

При разработке программы использовались также следующие нормативные документы:

1. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

Актуальность курса заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель курса воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Основные задачи курса

- 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.

Место курса

Программа курса рассчитана на 34 часа по 1 часу в неделю, которые могут быть реализованы в течение одного учебного года в составе группы из обучающихся 1, 4 классов.

Взаимосвязь с федеральной рабочей программой воспитания

Программа курса разработана с учетом рекомендаций федеральной рабочей программы воспитания, предполагает объединение учебной и воспитательной деятельности педагогов, нацелена на достижение всех основных групп образовательных результатов – личностных, метапредметных, предметных.

Программа носит социальную направленность, что позволяет обеспечить достижение следующих целевых ориентиров воспитания на уровне начального общего образования:

- **ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе;
- **ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства;
- **ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья;
- **ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви;
- **ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания;
- **ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества;

- **ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов при изучении курса.

I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий;
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- Учиться работать по предложенному учителем плану;
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности;

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- Слушать и понимать речь других;
- Читать и пересказывать текст;
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших

школьников:

- **В 1 – м классе:**
- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания.
- **Во 2 – м классе:**
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.
- **В 3 – м классе:**
- 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.
- **В 4 м классе:**
- - 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.

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1занятие каждую неделю.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

№ п/п	Раздел	1 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	5	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10	13
3.	Этикет	8	6
4.	Рацион питания	5	5
5.	Из истории русской кухни.	5	5
Итого.		33	34

Раздел 1. Разнообразие питания (10 ч)

Тема	Формы организации и видов деятельности.
Из чего состоит наша пища.	Дидактическая игра.
Что нужно есть в разное время года.	Викторина.
Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Сюжетно-ролевые игры.
Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Урок-сюрприз.
Самые полезные продукты.	Разыгрывание сценок.
Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Викторина.
Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время.	Сюжетно-ролевые игры.
Особенности национальной кухни.	Урок-сюрприз.
Конкурс проектов «Витаминная семейка».	Конкурс проектов.
Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	Разыгрывание сценок.
Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.	Беседа.
Викторина «Чипполино и его друзья».	Викторина.

Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи (23 ч)

Гигиена школьника.	Дидактическая игра.
Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу.	Разыгрывание сценок.
Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Дидактическая игра.
Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло.	Викторина.
Продукты быстрого приготовления. Всегда ли	Разыгрывание сценок.

нужно верить рекламе?	
Вредные и полезные привычки в питании.	<i>Беседа.</i>
Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты.	<i>Урок-сюрприз.</i>
Полезные напитки.	<i>Беседа.</i>
Ты – покупатель.	<i>Урок-сюрприз.</i>

Раздел 3. Этикет (14 ч)

Правила поведения в столовой.	<i>Урок-сюрприз.</i>
Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	<i>Разыгрывание сценок.</i>
Как правильно вести себя за столом.	<i>Урок-игра.</i>
Как правильно есть.	<i>Викторина.</i>
На вкус и цвет товарищей нет!	<i>Разыгрывание сценок.</i>
Кухни разных народов.	<i>Урок-игра.</i>
Как питались на Руси и в России?	<i>Беседа.</i>
За что мы скажем поварам спасибо.	<i>Викторина.</i>
Необычное кулинарное путешествие.	<i>Беседа.</i>
Правила поведения в гостях.	<i>Урок-игра.</i>
Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.	<i>Викторина.</i>
Вкусные традиции моей семьи.	<i>Урок-сюрприз.</i>

Раздел 4. Рацион питания (10 ч)

Молоко и молочные продукты.	<i>Экскурсия в магазин.</i>
Блюда из зерна.	<i>Разыгрывание сценок.</i>
Блюда из зерна. Какую пищу можно?	<i>Урок-игра.</i>
Какую пищу можно найти в лесу.	<i>Викторина.</i>
Что и как приготовить из рыбы.	<i>Беседа.</i>
Дары моря.	<i>Викторина.</i>
Плох обед, если хлеба нет.	<i>Разыгрывание сценок.</i>
Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее.	<i>Экскурсия в столовую.</i>
Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека.	<i>Урок-игра.</i>
Бабушкины рецепты.	<i>Конкурс бабушкиных блюд.</i>
Хлеб всему голова.	<i>Урок-игра.</i>
Мясо и мясные блюда.	<i>Викторина.</i>
Вкусные и полезные угощения.	<i>Экскурсия в столовую.</i>
Составляем меню на день.	<i>Урок-практикум.</i>

Раздел 5. Из истории русской кухни (10ч)

Из истории русской кухни.	<i>Урок-практикум.</i>
Разнообразие питания.	<i>Сюжетно-ролевые игры.</i>
Кухни разных народов.	<i>Разыгрывание сценок.</i>

Как питались на Руси и в России?	Викторина.
Самые полезные продукты.	Урок-сюрприз.
Правила питания.	Сюжетно-ролевые игры.
Режим питания.	Урок-практикум.
Завтрак. Различные варианты завтрака.	Экскурсия в столовую.
Рацион питания, обед.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если...»
Учимся выбирать самые полезные продукты.	Сюжетно-ролевые игры.
Важность регулярного питания.	Оформление плаката с правилами питания.
Соблюдение режима питания.	Игры, викторины, конкурсы.
Из истории русской кухни. Как питались наши предки.	Викторина.
Из истории русской кухни. Современная кухня.	Урок-сюрприз.

**III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Разговор о здоровье и правильном питании»
1 класс**

№ п/п	Содержание занятия.	Всего часов	Дата
1	Если хочешь быть здоров	1	
2	Из чего состоит наша пища	1	
3	Полезные и вредные привычки	1	
4	Самые полезные продукты	1	
5	Как правильно есть(гигиена питания)	1	
6	Удивительное превращение пирожка	1	
7	Твой режим питания	1	
8	Из чего варят каши	1	
9	Как сделать кашу вкусной	1	
10	Плох обед, коли хлеба нет	1	
11	Хлеб всему голова	1	
12	Полдник	1	
13	Время есть булочки	1	
14	Пора ужинать	1	
15	Почему полезно есть рыбу	1	
16	Мясо и мясные блюда	1	
17	Где найти витамины зимой и весной	1	
18	Всякому овощу – свое время	1	

19	Как утолить жажду	1	
20-21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2	
22	На вкус и цвет товарищей нет	1	
23-24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	
25	Каждому овощу – свое время	1	
26-27	Народные праздники, их меню	2	
28	Как правильно накрыть стол.	1	
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	
30	Щи да каша – пища наша	1	
31-	Что готовили наши прабабушки.	1	
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	
33	Праздник урожая	1	

**III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Разговор о здоровье и правильном питании»
4 класс**

№ п/п	Содержание занятия.	Всего часов	Дата
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»	1	
7.	Эстафета поваров	1	
8.	Конкурс половиц поговорок	1	
9.	Дары моря.	1	
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов	1	
11.	Оформление плаката « Обитатели моря»	1	
12.	Викторина « В гостях у Нептуна»	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 скушаем»	1	
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	
21.	Составление недельного меню	1	
22.	Конкурс кулинарных рецептов	1	
23.	Конкурс «На необитаемом острове»	1	
24.	Как правильно вести себя за столом	1	
25.	Практическая работа	1	
26.	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	1	
27.	Накрываем праздничный стол	1	
28-31	Проект	4	
32	Оформление проекта «Здоровое питание»	1	

33.	Защита проекта.	1	
34.	Подведение итогов	1	