



Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №12 (МАОУ лицей №12)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол от 30.08.2024 г. №1

УТВЕРЖДАЮ



Директор МАОУ лицей №12
С.Ю.Валькова
Приказ от 30.08.2024 г. № 126

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Разговор о правильном питании»
(начальное общее образование, 1 класс)

Екатеринбург, 2024 г.

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 предложенный 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;
- Учиться 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.
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

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

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

Раздел 1. Разнообразие питания (5 ч)

<i>Тема</i>	<i>Формы организации и видов деятельности.</i>
Из чего состоит наша пища.	Дидактическая игра.
Что нужно есть в разное время года.	Викторина.
Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Урок-сюрприз.
Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Разыгрывание сценок. Викторина.
Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время.	Сюжетно-ролевые игры.

Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи (10 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 нужно верить рекламе?	Разыгрывание сценок.
Вредные и полезные привычки в питании.	Беседа.
Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты.	Урок-сюрприз.
Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	Беседа
Полезные напитки.	Беседа.
Ты – покупатель.	Урок-сюрприз.

Раздел 3. Этикет (5 ч)

Правила поведения в столовой.	Урок-сюрприз.
Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	Разыгрывание сценок.
Как правильно вести себя за столом.	Урок-игра.
Как правильно есть.	Викторина.
На вкус и цвет товарищей нет!	Разыгрывание сценок.

Раздел 4. Рацион питания (8 ч)

Молоко и молочные продукты.	Экскурсия в магазин.
Блюда из зерна.	Разыгрывание сценок.
Блюда из зерна. Какую пищу можно?	
Какую пищу можно найти в лесу.	Викторина.
Что и как приготовить из рыбы.	Беседа.
Дары моря.	Викторина.
Плох обед, если хлеба нет.	Разыгрывание сценок.
Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее.	Экскурсия в столовую.
Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека.	Урок-игра.
Мясо и мясные блюда.	Викторина.

Раздел 5. Из истории русской кухни (5ч)

Из истории русской кухни.	Урок-практикум.
Как питались на Руси и в России?	Викторина.
Режим питания.	Урок-практикум.
Из истории русской кухни. Как питались наши	Викторина.

предки.	
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	

