

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

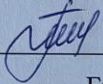
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Управление образования МО " Чердаклинский район "

МОУ Крестовогородищенская СШ

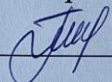
РАССМОТРЕНО

на ШМО классных
руководителей


Бугримова О.А
Приказ №1 от «29» августа
2023 г.


СОГЛАСОВАНО

зам. директора по ВР


Бугримова О.А
Приказ №1 от «30» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор


Киселева О.А
Приказ №56-о от «30»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

Учитель: Исаева Елизавета Алексеевна
Количество часов 33 часа; в неделю 1 час

2023-2024 учебный год

Содержание курса

Разнообразие питания (20 ч)

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. Изготовление книжки «Витаминная азбука». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека. Оформление плаката «Витаминная страна»

Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

Если хочешь быть здоров. Здоровье – это здорово! Как правильно есть (гигиена питания). Здоровое питание – отличное настроение. Режим питания. Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Вода и другие полезные напитки. Вредные и полезные привычки в питании. Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (30 ч)

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! Викторина «Печка в русских сказках». За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Игра «Разноцветные столы». Вкусные традиции моей семьи «Мы за чаем не скучаем».

Рацион питания (20 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Меню из морепродуктов. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Проект «Хлеб всему голова». Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день. Что можно есть в походе.

Из истории русской кухни (17 ч)

Что готовили наши прабабушки. Бабушкины рецепты. Народные праздники, их меню. Повар – профессия древняя. Путь от зерна к батону. Из истории кухонной утвари. Изготовление книжки-самodelки «Кладовая народной мудрости». Лекарственные растения. Традиционные блюда нашего края.

Планируемые результаты работы:

Личностные результаты

Гражданско-патриотическое воспитание:

- становление ценностного отношения к своей Родине — России;
- понимание особой роли многонациональной России в современном мире;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, принадлежности к российскому народу, к своей национальной общности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; проявление интереса к истории и многонациональной культуре своей страны, уважения к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, осознание прав и ответственности человека как члена общества.

Духовно-нравственного воспитания:

- проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;
- принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности;

– применение правил совместной деятельности, проявление способности договариваться, неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

– понимание особой роли России в развитии общемировой художественной культуры, проявление уважительного отношения, восприимчивости и интереса к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

– использование полученных знаний в продуктивной и преобразующей деятельности, в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

– соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведения в окружающей среде (в том числе информационной);

– приобретение опыта эмоционального отношения к среде обитания, бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

– осознание ценности трудовой деятельности в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

– осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения, бережного отношения к природе, неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

– ориентация в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира;

– осознание ценности познания, проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в обогащении своих знаний, в том числе с использованием различных информационных средств.

Формируемые универсальные учебные действия

Метапредметные

Регулятивные

– 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;

– принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;

– осуществление итогового и пошагового контроля по результату;

– умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих;

– самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы.

Познавательные

– осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий (учебная литература, справочники, энциклопедии);

– построение сообщений в устной и письменной форме;

– смысловое восприятие познавательных и художественных текстов;

– выделение существенных и несущественных признаков путем анализа;

– осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора;

– установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;

– построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте;

– выделение существенных признаков и их синтез.

Коммуникативные

– 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;
- 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.

Предметные

- осознание целостности окружающего мира,
- освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания,
- приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;
- выбор продуктов в соответствии с возрастом, временем года и видом деятельности (физической активности);
- применение на практике знаний и умений, связанных с этикетом в области питания;
- соблюдение режима питания;
- соблюдение правил гигиены.

**Тематическое планирование
Курс «Разговор о правильном питании»
1 класс (33 ч)**

№ п/п	Тема раздела	Содержание раздела	ЭОР	Основные направления воспитательной деятельности
1.	Разнообразие питания (7ч)	<p>Самые полезные продукты. «Мы идем в магазин». Урок-экскурсия Сюжетно-ролевая игра Дети распределяют роли, выбирают продукты, объясняют свой выбор «Где купить нужные продукты» Урок – викторина (кроссворд) Игра «Покупатели и продавцы» Дети выбирают вид магазина, рисуют продукты, которые в них можно купить, разгадывают кроссворд</p> <p>Что помогает быть сильным и ловким Дети знакомятся с видами спорта, показывают их, угадывают, рисуют, разгадывают кроссворд</p> <p>Составляем «Меню спортсмена» Дети решают несколько логических заданий, затем проводятся спортивные конкурсы. Учащиеся делают вывод об энергетических затратах спортсменов.</p> <p>Игры, ребусы, геометрические задания и т.д., соревнования. Конкурс рисунков «Меню спортсмена» по группам</p> <p>Подготовка и проведение «Праздника здоровья» Праздник может быть проведен в виде «Путешествия по станциям здоровья» Дети командами перемещаются от одной станции-задания до другой</p> <p>Мастер – класс «Учимся делать бутерброды» Техники безопасности при</p>	<p>Р.Т. «Разговор о правильном питании»</p> <p>с.8-9</p> <p>с.12-13</p> <p>с.54-57</p> <p>с.64-67</p>	<p>Эстетическое, физическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, экологическое, ценности научного познания.</p>

2.	<i>Гигиена питания и приготовление пищи (8 ч)</i>	<p>работе с режущими предметами</p> <p>Если хочешь быть здоров «Давайте познакомимся». Урок - введение в новый материал учащиеся знакомятся с героями программы и получают представление о понятии «здоровый образ жизни»</p> <p>Удивительные превращения пирожка</p> <p>Урок-игра «Правила питания» Конкурс плакатов «Правила питания» (работа в группах) Дети вспоминают известные им правила питания, знакомятся с новыми, рисуют плакат с правилом и обыгрывают его</p> <p>«Режим питания» Урок-соревнование «Покажи правильно время на часах» Дети вспоминают известные им режимные моменты, связанные с питанием, знакомятся с понятием «режим питания». Командная игра с часами и карточками режимных моментов дня</p> <p>«Как правильно есть» «Какие правила питания я выполняю» Игры «Доскажи пословицу», игра-обсуждение «Законы питания». Получают задание проконтролировать выполнение правил питания в течение недели (по желанию)</p> <p>Кто жить умеет по часам Предметный урок-соревнование по группам. Дети составляют с помощью картинок режим дня школьника, сравнивают и обсуждают полученные в группах результаты. Оборудование: карточки с изображением режимных моментов</p> <p>Пора ужинать Узнают об ужине как обязательном приеме пищи вечером, его составе. Конкурс рисунков «Веселые овощи»</p> <p>Урок – конкурс «Самый необычный коктейль» Урок – конкурс. Дети придумывают рецепты коктейлей и готовят их для товарищей</p>	с. 2-5 с.14-17 с.18-19 с.20-21 с.24-25 с.42-43 с.52-53	Эстетическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, ценности научного познания.
3.	<i>Этикет (3 ч)</i>	<p>«Мои любимые игры на воздухе». Урок – игра Любимые детские игры с мячом, скакалкой и т.д.</p> <p>Вместе весело гулять! «Разгадываем кроссворд» Загадки и кроссворд разгадываются на улице (кроссворд можно нарисовать на асфальте и вместе с детьми заполнить его) Игры из кроссворда, другие игры.</p>	с. 6-7 с.26-29	Эстетическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое
4.	<i>Рацион питания (13 ч)</i>	<p>«Продукты зеленого, желтого и красного стола» Предметный урок Игра-соревнование. Получают представление о продуктах ежедневного рациона, знакомятся с понятиями «продукты зеленого, желтого и красного стола»</p> <p>Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Предметный урок. Дети получают представление о роли завтрака в</p>	Р.Т. «Разговор о правильном питании» с.10-11 с.30-33	Эстетическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, экологическое, ценности

		<p>ежедневном режиме питания, роли каш, знакомятся с видами круп и названиями каш</p> <p>Как сделать кашу вкусной Экскурсия в школьную столовую Конкурс рисунков «Мойзавтрак» и т. д.</p> <p>Плох обед, если хлеба нет Получают представление об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре, вспоминают, чем питались сказочные герои, анализируют обед героев (Робин-Бобин, Буратино, Кот в Сапогах, Красная Шапочка (работа в группах)</p> <p>Плох обед, если хлеба нет «Расскажи сказку» Урок – театрализация Дети с помощью учителя сочиняют сказку «Путешествие зернышка», узнают и рассказывают о пользе хлеба, знакомятся с понятием «десерт», узнают в какие игры можно играть после обеда</p> <p>Время есть булочки Если нет возможности посетить кондитерский комбинат, можно использовать презентацию о работе комбинатов и их продукции. Дети самостоятельно придумывают пример изделия для полдника, дают им веселые названия Выставка работ</p> <p>Полдник – время есть молочные продукты Викторина «что делают из молока», По группам придумывают меню полдника и обсуждают их</p> <p>На вкус и цвет товарищей нет Дети определяют вкус продуктом, знакомятся с понятием «вкусовые ощущения», учатся определять в каком месте языка чувствуются вкусовые ощущения</p> <p>Как утолить жажду «Что мы пьем?» Предметный урок Дегустация различных напитков (чай, кофе, вода, сок, молоко и т.д.)</p> <p>Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты Викторина, игры «Отгадай по описанию» - описывают по картинке или предмету продукт, остальные угадывают, «Третий лишний» - выделяют лишний предмет, который не является ягодой, овощем или фруктом</p> <p>«Витамины – наши друзья». Экскурсия в поликлинику, в школьный медицинский кабинет, беседа с медицинскими работниками, Театрализованное представление «В гостях у Доктора Айболита»</p>	<p>с.32</p> <p>с.34-37</p> <p>с.38-39</p> <p>с.40</p> <p>с.41</p> <p>с.46-48</p> <p>с.50-51</p> <p>с.58-63</p>	<p>научного познания</p>
5.	<i>Из истории русской кухни (2 ч)</i>	<p>Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо», «Самое необычное блюдо, которое я пробовал»</p> <p>Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо», «Самое необычное блюдо, которое я пробовал»</p>	<p>Р.Т. «Разговор о правильном питании»</p>	<p>Гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, формирование культуры</p>

			» с.49	здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, ценности научного познания.
--	--	--	-----------	---

Ъ

**Календарно - тематическое планирование
Курс «Разговор о правильном питании»
1 класс (33 ч)**

№ п.п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Давайте познакомимся.	1	6.09.21	
2.	Мои любимые игры навоздухе.	1	13.09.21	
3.	Самые полезные продукты.	1	20.09.21	
4.	Продукты зеленого, желтого и красного стола.	1	27.09.21	
5.	Где купить нужные продукты.	1	4.10.21	
6.	Удивительные превращения пирожка.	1	11.10.21	
7.	Режим питания.	1	18.10.21	

8.	Как правильно есть. Какие правила питания я выполняю.	1	25.10.21	
9.	Кто жить умеет по часам. Режим дня.	1	8.11.21	
10.	Вместе весело гулять!	1	15.11.21	
11.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	1	22.11.21	
12.	Как сделать кашу вкусной	1	29.11.21	
13.	Плох обед, если хлеба нет	1	6.12.21	
14.	Плох обед, если хлеба нет	1	13.12.21	
15.	Время есть булочки.	1	20.12.21	
16.	Полдник – время есть молочные продукты.	1	27.12.21	
17.	Пора ужинать. Каким должен быть ужин?	1	10.01.22	
18.	Проект «Меню для ужина»	1	17.01.22	
19.	Веселые старты в классах «Самые сильные, смелые, ловкие»	1	24.01.22	
20.	Веселые старты между классами	1	31.01.22	
21.	На вкус и цвет товарищей нет	1	7.02.22	
22.	Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи».	1	14.02.22	
23.	Мастер –класс «Учимся делать бутерброды».	1	28.02.22	
24.	Конкурс повара школьный	1	14.03.22	
25.	Как утолить жажду «Что мы пьем?»	1	21.03.22	
26.	Урок – конкурс «Самый необычный коктейль»	1	4.04.22	
27.	Что помогает быть сильным и ловким	1	11.04.22	
28.	Составляем «Меню спортсмена»	1	18.04.22	
29.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1	25.04.22	
30.	Беседа о значении витаминов для детей	1	16.05.22	
31-33	Праздник здоровья	3	23.05.22	

