

Документ подписан электронной подписью.

Приложение Основной образовательной программе  
начального общего образования  
муниципального бюджетного общеобразовательного  
учреждения «Гимназия № 1»,  
утвержденной приказом по МБОУ Гимназия № 1  
№ 320 от 01.09.2023

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**  
**«Разговор о правильном питании»**

Документ подписан электронной подписью.

Название курса внеурочной деятельности	Разговор о правильном питании
Класс	1-4 класс
Срок реализации	4 года
Уровень	Базовый
Стандарт	ФГОС НОО
Количество часов	34 часа
Цель курса	<p>Основной целью программы «Разговор о правильном питании» является воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;</li><li>- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;</li><li>- освоение детьми практических навыков рационального питания;</li><li>- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;</li><li>- 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;</li><li>- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;</li><li>- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.</li></ul>
УМК	<p>Рабочие тетради для учащихся.</p> <p>Разговор о правильном питании для детей 6-8 лет. Две недели в лагере здоровья для детей 10-11 лет.</p>

**Аннотация**

Документ подписан электронной подписью.

## **1. Результаты освоения курса.**

### **Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- 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 общие интересы.

### **Метапредметные результаты.**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

### **Предметные:**

#### **Учащийся научится:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
  - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
  - оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
  - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях.
- возможности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены;
  - сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Документ подписан электронной подписью.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- использовать знания о рациональном питании как важном элементе культурного опыта человечества;
- оценить красоту этикета.

**2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

	Содержание курса	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Формы организации и виды деятельности.
<b>1 модуль «Разговор о правильном питании»</b>			
1	Если хочешь быть здоров.	Познакомить детей с героями программы, Сформировать представление о важности правильного питания.	Беседа.
2	Самые полезные продукты.	Выполнение заданий в рабочей тетради с последующим обсуждением. Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетради. Беседа Игра.
3	Как правильно есть (гигиена питания).	Представление об основных принципах гигиены питания.	Практическая работа.
4	Удивительные превращения пирожка.	Представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдение режима питания.	Викторина. Беседа «Мой режим дня».
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	Выполнение заданий в рабочей тетради с последующим обсуждением. Представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантов завтрака.	Работа в тетради. Проект «Мой завтрак»
6	Плох обед, если хлеба нет.	Представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.	Игра.
7	Пора ужинать.	Представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе. Выполнение заданий в рабочей тетради с последующим обсуждением.	Беседа. Работа в тетради.
<b>2 модуль «Две недели в лагере здоровья».</b>			
8	Где найти витамины весной.	Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Беседа. Проект.
	Как утолить жажду.	Выполнение заданий в рабочей тетради с последующим обсуждением.	Работа в тетради. Презентация.

Документ подписан электронной подписью.

9		Значение жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	
10	Что надо есть, если хочешь быть сильнее.	Связь рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	Беседа.
11	Газета «Какие продукты я куплю в магазине»	Коллективный проект.	Проект. Работа в группах.
12	Полдник. Время есть булочки.	Варианты полдника. Значение молока и молочных продуктов. Выполнение заданий в рабочей тетради с последующим обсуждением.	Презентация. Работа в тетрадях.
<b>3 модуль «Формула правильного питания»</b>			
13	На вкус и цвет товарищей нет.	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребляемых продуктов.	Практическое занятие.
14	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	Выполнение заданий в рабочей тетради с последующим обсуждением. Знакомство с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.	Работа в тетради.
15	Газета «Витамины – друзья здоровья»	Коллективный проект.	Проект. Работа в группах.
16	Каждому овощу свое место.	Выполнение заданий в рабочей тетради с последующим обсуждением. Познакомить с разнообразием овощей, их полезными свойствами.	Работа в тетради. Беседа.
17	Кулинарное путешествие по городам России.	Познакомить с разнообразием кухни разных народов.	Видеопутешествие.
18	Праздник урожая.	Правила здорового питания; познакомить с полезными блюдами для праздничного стола.	Презентация.
19	Оформление плаката «Накрываем праздничный стол»	Коллективный проект.	Проект. Работа в группах.

Документ подписан электронной подписью.

20	Изготовление книжки – самоделки «Кладовая народной мудрости».	Коллективный проект.	Проект. Работа в группах.
21	Просмотр и обсуждение видеофрагментов на тему «Правила поведения»	Обсуждение видеофрагментов.	Просмотр видеофрагментов.
22	Оформление дневника здоровья.	Обсуждение по теме «Правильное питание».	Индивидуальная работа.
23	Конкурс рисунков «Вкусные маршруты»	Подготовка к конкурсу рисунков.	Выставка.
24	Литературная мастерская.	Чтение отрывков из сказок, рассказов о правильном питании. Сочинение.	Творческая мастерская.

### 3. Тематическое планирование.

№	Тема занятия	Часы
1	<b>1 модуль «Разговор о правильном питании».</b> <b>Разнообразие питания.</b>  <b>Самые полезные продукты. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Каждому овощу свое время.</b> <b>Гигиена питания.</b> <b>Как правильно есть.</b> <b>Режим питания.</b> <b>Удивительные превращения пирожка.</b>	6
2	<b>Рацион питания.</b> <b>Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. Если хочется пить.</b> <b>Культура питания.</b> <b>На вкус и цвет товарищей нет. День рождение Зелибобы.</b>	5
3.	<b>2 модуль «Две недели в лагере здоровья»</b>  <b>Разнообразие питания.</b>	6

Документ подписан электронной подписью.

	<p><b>Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.</b></p> <p><b>Гигиена питания и приготовление пищи.</b></p> <p><b>Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.</b></p>	
4	<p><b>Этикет.</b></p> <p><b>Как правильно накрыть стол. Как правильно вести себя за столом.</b></p> <p><b>Рацион питания.</b></p> <p><b>Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы.</b></p> <p><b>Дары моря. Кулинарное путешествие по России.</b></p>	7
5	<p><b>3 модуль «Формула правильного питания».</b></p> <p><b>Рациональное питание как часть здорового образа жизни.</b></p> <p><b>Здоровье – это здорово. Продукты разные нужны, продукты разные важны. Режим питания. Энергия пищи.</b></p> <p><b>Гигиена и приготовление пищи.</b></p> <p><b>Где и как мы едим. Ты готовишь себе и друзьям. Ты – покупатель.</b></p>	6
6	<p><b>Традиции и культура питания.</b></p> <p><b>Кухни разных народов. Кулинарное путешествие. Как питались на Руси и в России. Необычное кулинарное путешествие.</b></p>	4

### 1 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие.	1
2	Режим питания.	1
3	Если хочешь быть здоров.	1
4	Питание в семье.	1
5	Самые полезные продукты.	1
6	Оформление плаката любимые продукты и блюда.	1
7	Динамическая игра «Поезд»	1
8	Тест «Самые полезные продукты».	1
9	Удивительные превращения пирожка.	1

Документ подписан электронной подписью.

10	Режим питания школьника.	1
11	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	1
12	Экскурсия в школьную столовую.	1
13	Плох обед, если хлеба нет.	1
14	Плох обед, если хлеба нет.	1
15	Полдник. Время есть булочки.	1
16	Полдник. Время есть булочки.	1
17	Молоко и молочные продукты.	1
18	Пора ужинать.	1
19	Промежуточный контроль.	1
20	На вкус и цвет товарищей нет.	1
21	На вкус и цвет товарищей нет.	1
22	Если хочется пить... (что такое жажда).	1
23	Если хочется пить... (что такое жажда).	1
24	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1
25	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1
26	Где найти витамины весной?	1
27	Где найти витамины весной?	1
28	Овощи.	1
29	Овощи.	1
30	Ягоды, фрукты – самые витаминные продукты.	1
31	Итоговый контроль. Ягоды, фрукты – самые витаминные продукты.	1
32	Каждому овощу свое место.	1
33	День рождения.	1

## 2 класс

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1
2.	Путешествие по улице правильного питания. <b>Входной контроль</b>	1
3.	Время есть булочки.	1

Документ подписан электронной подписью.

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.	Практическая работа «Как приготовить бутерброды»	1
9.	Составление меню для ужина.	1
10	Значение витаминов в жизни человека.	1
11	Практическая работа. <b>Промежуточный контроль</b>	1
12.	Морепродукты.	1
13.	Отгадай мелодию.	1
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1
16.	Как утолить жажду	1
17.	Игра «Посещение музея воды»	1
18.	Праздник чая	1
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1
21.	Практическая работа «Мой день»	1
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1

Документ подписан электронной подписью.

24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1
26.	Посадка лука.	1
27.	Каждому овощу свое время.	1
28.	Инсценирование сказки вершки и корешки	1
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1
31	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	
32	Защита проекта. <b>Итоговый контроль</b>	1
33	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1
34	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1

### 3 класс

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
1.	Введение	1
2.	Практическая работа. Входной контроль	1
3.	Из чего состоит наша пища	1
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1

Документ подписан электронной подписью.

5.	Что нужно есть в разное время года	1
6.	Оформление дневника здоровья	1
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1
9	Конкурс кулинаров	1
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
11	Составление меню для спортсменов	1
12	Оформление дневника «Мой день»	1
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1
14	Где и как готовят пищу	1
15	Экскурсия в столовую.	1
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка». <b>Промежуточный контроль</b>	1
17	Как правильно накрыть стол.	1
18	Игра накрываем стол	1
19	Молоко и молочные продукты	1
20	Экскурсия на молокозавод	1
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1
22	Молочное меню	1
23	Блюда из зерна	1
24	Путь от зерна к батону	1

Документ подписан электронной подписью.

25	Конкурс «Венок из пословиц»	1
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1
27-28	Выпуск стенгазеты	2
29	Праздник «Хлеб всему голова»	1
30	Экскурсия на хлебкомбинат	1
31-32	Оформление проекта « Хлеб- всему голова». <b>Итоговый контроль</b>	2
33-34	Подведение итогов	2

#### 4 класс

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов
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». <b>Входной контроль</b>	1
7	Эстафета поваров	1
8	Конкурс половиц поговорок	1
9	Дары моря.	1
10	Экскурсия в магазин морепродуктов	1

Документ подписан электронной подписью.

11	Оформление плаката « Обитатели моря»	1
12	Викторина « В гостях у Нептуна». <b>Промежуточный контроль</b>	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 скучаем»	1
20	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1
21	Составление недельного меню	1
22-23	Конкурс кулинарных рецептов	2
24	Конкурс « На необитаемом острове»	1
25	Как правильно вести себя за столом	1
26	Практическая работа	1
27-28	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	2
29	Накрываем праздничный стол	1
30	Накрываем праздничный стол	1
31	Проект. Сервировка стола	1
32	Проект. Сервировка стола	1
33	Защита проектов. Итоговый контроль	1

Документ подписан электронной подписью.

34	Подведение итогов.	1
----	--------------------	---

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.  
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

**ПОДПИСЬ**

**Общий статус подписи:**

Подпись верна

**Сертификат:**

00BC91F845AECDFC2AD863A70F51060215

**Владелец:**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 1", Скальская, Зоя Николаевна, gimnazium@edumonch.ru, 510702149940, 5107110485, 00288104821, 1025100654402, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 1", Директор, город Мончегорск, Бредова, дом 1, Мурманская область, RU

**Издатель:**

Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc\_fk@roskazna.ru

**Срок действия:**

Действителен с: 02.06.2023 14:48:00 UTC+03  
Действителен до: 25.08.2024 14:48:00 UTC+03

**Дата и время создания ЭП:**

21.10.2023 09:44:40 UTC+03