

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **«Разговор о правильном питании ребенка»**

Составила: Халитова Флюза Амировна, 1 кат.

**2023-2024 учебный год**

**с.Ахмерово**

## Пояснительная записка

Рабочая программа к курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования .

**Цели:** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации курса предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- + 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;

## Планируемые результаты

### *Личностные*

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

## *Метапредметные*

### **Коммуникативные УУД**

- 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.
- 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, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- 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.

### **Регулятивные УУД**

- 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 и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
- 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 и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

## **Познавательные УУД**

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

## ***Предметные***

- 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.

- 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;
  - 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.

## **Содержание курса**

### ***Разнообразие питания***

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. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

### ***Гигиена питания и приготовление пищи***

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

### ***Этикет***

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! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

### ***Рацион питания***

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

### ***Из истории башкирской народной кухни***

***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.

**Календарно-тематическое планирование**

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1.	Из чего состоит наша пища.	1	7.09	
2.	Что нужно есть в разное время года.	1	13.09	
3.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	20.09	
4.	Самые полезные продукты.	1	22.09	
5.	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	04.10	
6.	Игра «Витаминная семейка».	1	11.10	
7.	Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.	1	17.10	
8.	Викторина «Витамины-главные друзья человека».	1	24.10	
9.	Чистые руки. Гигиена школьника.	1	7.11	
10.	Здоровье – это здорово!	1	14.11	
11.	Где и как готовят пищу.	1	21.11	
12.	Игра Всё ли полезно, что в рот полезло.	1	28.11	
13.	Вредные и полезные привычки в питании.	1	5.12	
14.	Неполезные продукты.	1	12.12	
15.	Правила поведения в столовой.	1	19.12	



16.	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	1	26.12	
17.	Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.	1	9.01	
18.	Башкирская народная кухня.	1	16.01	
19.	Кухни разных народов.	1	23.01	
20.	Викторина Необычное кулинарное путешествие.	1	30.01	
21.	Правила поведения в гостях.	1	6.02	
22.	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.	1	13.02	
23.	Вкусные традиции моей семьи.	1	20.02	
24.	Молоко и молочные продукты.	1	27.02	
25.	Блюда из зерна.	1	5.03	
26.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	12.03	
27.	Что и как приготовить из рыбы	1	19.03	
28.	Значение жидкости для организма человека.	1	26.06	
29.	Бабушкины рецепты.		9.04	
30.	Хлеб всему голова.	1	16.04	
31.	Мясо и мясные блюда.	1	23.04	
32.	Вкусные и полезные угощения.	1	30.04	

33.	Составляем меню на день.	1	7.05	
34.	Итоговое занятие	1	14.05	