

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №68»  
г. Барнаула

«ПРИНЯТО»

Решением педагогического совета  
МБОУ «СОШ №68»

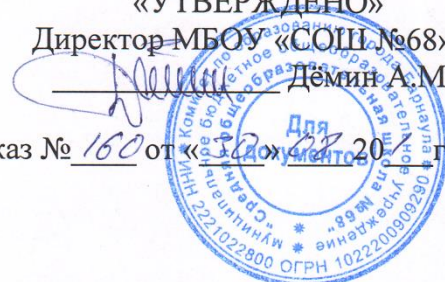
Протокол № 1 от «30» 08 201 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «СОШ №68»

Дёмин А.М.

Приказ № 160 от «30» 08 201 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Разговор о правильном питании»**  
(начальное общее образование)  
2-4 класс

Срок реализации:  
2021/2022 учебный год

Составитель: Кузнецова Е.А  
замдиректора по УВР

Барнаул- 2021

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана на основании следующих документов и методических материалов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с последующими изменениями и дополнениями);
- Приказ Минпросвещения России от 28.08.2020 №442 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с последующими изменениями и дополнениями)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.3.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СОШ №68» (утверждена приказом МБОУ «СОШ №68» от 30.08.2021 №160);
- Устав МБОУ «СОШ №68» (утвержден приказом комитета по образованию г. Барнаула от 31.08.2015 № 1428-осн)

### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с

**Цель:** формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

### **Формы и методы обучения**

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм

Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Метапредметные:**

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

### **Личностные:**

-формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

## **2.2. Предполагаемые результаты 2 класс.**

### **Обучающиеся должны знать:**

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

### **После 2 класса обучающиеся должны уметь:**

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

## **2.3 Предполагаемые результаты 3 класс:**

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

### **После 3 класса обучения ученики должны уметь:**

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

## **2.4. Предполагаемые результаты 4 класс**

### **Ученики должны знать:**

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

### **должны уметь:**

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

### **Способы проверки результатов освоения программы**

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставок работ по различным темам, проведение конкурсов.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,
- режим питания,
- рацион питания,
- культура питания,
- разнообразие питания,
- этикет,
- традиции и культура питания.

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании» и «Две недели в лагере здоровья». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

#### **Воспитывающая деятельность.**

Работа даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

#### **Развивающая деятельность.**

Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

### 2 класс

Содержание	Количество часов
1. Вводное занятие	1
2. Путешествие по улице «правильного питания».	2
3. Молоко и молочные продукты.	3
4. Продукты для ужина.	3
5. Витамины.	4
6. Вкусовые качества продуктов.	2
7. Значение жидкости в организме.	3
8. Разнообразное питание.	3
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	3
10. Проведение праздника «Витаминная страна».	4
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».	3
12. Подведение итогов.	4
<b>Итого</b>	<b>35</b>

### 3 класс

<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>
1. Вводное занятие.	2
2. Состав продуктов.	2
3. Питание в разное время года	5
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	4
5. Приготовление пищи	3
6. В ожидании гостей.	3
7. Молоко и молочные продукты	4
8. Блюда из зерна	7
9. Проект «Хлеб всему голова»	2
10. Творческий отчет.	3
<b>Итого</b>	<b>35</b>

#### 4 класс

<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>
1 Вводное занятие	1
2.Растительные продукты леса	3
3.Рыбные продукты	4
4.Дары моря	5
5.Кулинарное путешествие по России»	2
6 Рацион питания	8
7.Правила поведения за столом	2
8.Накрываем стол для родителей	2
9.Проектная деятельность.	4
10. Подведение итогов работы	4
<b>Итого</b>	<b>35</b>

#### **Формы и виды учебной деятельности:**

- игра
- беседа
- наблюдение
- работа в парах
- индивидуально-групповая работа
- обсуждение
- выполнение творческих работ
- выполнение проекта
- защита проекта
- экскурсии

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**КУРСА ««Разговор о правильном питании»**  
**ПОУРОЧНОЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**КУРСА ««Разговор о правильном питании»**  
**2 класс (35 часов)**

№ п/п	Дата	Количество часов	Тема
1.		1	Вводное занятие. Повторение правил питания.
2.		1	Путешествие по улице правильного питания.
3.		1	Время есть булочки.
4.		1	Оформление плаката молоко и молочные продукты.
5.		1	Конкурс, викторина знатоки молока.
6.		1	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»
7.		1	Пора ужинать
8.		1	Практическая работа как приготовить бутерброды
9.		1	Составление меню для ужина.
10.		1	Значение витаминов в жизни человека.
11.		1	Практическая работа.
12.		1	Морепродукты.
13.		1	Отгадай мелодию.
14.		1	«На вкус и цвет товарища нет»
15.		1	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»
16.		1	Как утолить жажду
17.		1	Игра «Посещение музея воды»
18.		1	Праздник чая
19.		1	Что надо есть, что бы стать сильнее
20.		1	Практическая работа « Меню спортсмена»
21.		1	Практическая работа «Мой день»
22.		1	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты
23.		1	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»
24.		1	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»
25.		1	Оформление плаката «Витаминная страна»
26.		1	Посадка лука.
27.		1	Каждому овощу свое время.
28.		1	Инсценирование сказки вершки и корешки
29.		1	Конкурс «Овощной ресторан»
30.		1	Изготовление книжки «Витаминная азбука»
31.		1	Проект
32-35		4	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».

**ПОУРОЧНОЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
КУРСА ««Разговор о правильном питании»  
3 класс (35 часов)**

п/п	Дата	Ко-во часов	Содержание занятий
1.		1	Введение
2.		1	Практическая работа.
3.		1	Из чего состоит наша пища
4.		1	Практическая работа «Меню сказочных героев»
5.		1	Что нужно есть в разное время года
6.		1	Оформление дневника здоровья
7.		1	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи
8.		1	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»
9		1	Конкурс кулинаров
10		1	Как правильно питаться, если занимаешься спортом
11		1	Составление меню для спортсменов
12		1	Оформление дневника «Мой день»
13		1	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»
14		1	Где и как готовят пищу
15		1	Экскурсия в столовую.
16		1	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
17		1	Как правильно накрыть стол.
18		1	Игра накрываем стол
19		1	Молоко и молочные продукты
20		1	Экскурсия на молокозавод
21		1	Игра-исследование «Это удивительное молоко»
22		1	Молочное меню
23		1	Блюда из зерна
24		1	Путь от зерна к батону
25		1	Конкурс «Венок из пословиц»
26		1	Игра – конкурс «Хлебопеки»
27		1	Выпуск стенгазеты
28		1	Праздник «Хлеб всему голова»
29		1	Экскурсия на хлебкомбинат
30-31		2	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»
32-35		4	Подведение итогов

**ПОУРОЧНОЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
КУРСА ««Разговор о правильном питании»  
4 класс (35 часов)**

№ п/п	Дата	Всего часов	Содержание занятия
1.		1	Вводное занятие
2.		1	Какую пищу можно найти в лесу.
3.		1	Правила поведения в лесу
4.		1	Лекарственные растения
5.		1	Игра – приготовить из рыбы.

6.		1	Конкурсов рисунков»В подводном царстве»
7.		1	Эстафета поваров
8.		1	Конкурс половиц поговорок
9.		1	Дары моря.
10.		1	Экскурсия в магазин морепродуктов
11.		1	Оформление плаката « Обитатели моря»
12.		1	Викторина « В гостях у Нептуна»
13.		1	Меню из морепродуктов
14.		1	Кулинарное путешествие по России.
15.		1	Традиционные блюда нашего края
16.		1	Практическая работа по составлению меню
17.		1	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»
18.		1	Игра – проект « Кулинарный глобус»
19.		1	Праздник « Мы за чаем не скучаем»
20.		1	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен
21.		1	Составление недельного меню
22.		1	Конкурс кулинарных рецептов
23.		1	Конкурс « На необитаемом острове»
24.		1	Как правильно вести себя за столом
25.		1	Практическая работа
26.		1	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»
27.		1	Накрываем праздничный стол
28-31		4	Проект
32-35		4	Подведение итогов

### Лист корректировки

п/п	Причина корректировки	Тема урока	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Способ корректировки	Реквизиты документа (№ приказа, дата)



