

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Пермского края
Департамент образования администрации г. Перми
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «СОШ № 118»
г.Перми

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МАОУ «СОШ № 118»
г.Перми
Протокол №1
от 31 августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ «СОШ №
118» г.Перми



/О.И.Ляшенко./
Приказ № 059-08/110-01-08/4-
136 от 31.08.2023 г.

Рабочая программа и КТП
внеурочной деятельности
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»
для 1-2 классов

Пояснительная записка.

Программа ориентирована на детей 6 – 8 лет (младших школьников).

Основная цель программы – воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья. Выбор содержания программы не случаен, ведь правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье человека.

Цель: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания;
закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Задачи:

- закрепить представление о необходимости заботы о здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- закрепить знания о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;
- воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;
- формировать активный познавательный интерес к окружающему миру.

Личностные УУД:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметные УУД:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Методы

Для реализации программы используются следующие методы:

1. Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:
 - *словесный* (объяснение, рассуждение, беседа, рассказ, повествование);
 - *наглядный* (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение);
 - *практический* (выполнение работ по инструкционным картам, в рабочих тетрадях и др.).
2. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:
 - *объяснительно-иллюстративный* (восприятие и усваивание детьми готовой информации);
 - *репродуктивный* (воспроизведение учащимися полученных знаний и освоенных способов деятельности);
 - *частично-поисковый* (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом);
 - *исследовательский* (самостоятельная творческая работа учащихся);
 - *стимулирования и мотивации* (игры, создание эмоционально-нравственной ситуации, поощрение, убеждение).

Ожидаемые результаты:

- сформированность у учащихся и родителей привычки осознанного отношения к питанию и выбору полезных продуктов как факторам сохранения здоровья;
- привитие гигиенических навыков питания.

Программа включает в себя 4 раздела, освещающих наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста:

- Поговорим о продуктах.
- Давайте узнаем о продуктах. Витамины.
- Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.
- Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах – волшебниках.

В программе ребёнку предлагается множество интересных игр. В них ребенок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей.

Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Для реализации этого вида деятельности используется УМК «Разговор о правильном питании» авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание и форма занятия	Дата Проведения
	Поговорим о продуктах	Общие сведения о питании и приготовлении пищи	
1	Введение. Если хочешь быть здоров.	Беседа. Рассказ о продуктах питания. Рисование.	
2	Поговорим о пище. Из чего состоит наша пища.	Исследование. Опыт	
3	Полезные и вредные привычки.	Беседа по теме. Игра.	
4	Самые полезные продукты.	Игра. Выбор полезных продуктов	
5	Как правильно составить свой рацион питания.	Путешествие в пустыню Обзор. Практическая работа «Составление меню». Игра.	
6	Как готовят пищу.	Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи»	
	Давайте узнаем о продуктах	Витамины	
7	Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. блюда из зерна.	Исследование «Получение муки и крупы из зерна». Путешествие по дороге «Хлебной». Игра.	
8	Хлеб – всему голова.	Исследование «Ценность зёрнышка». Практическая работа «Приготовление бутерброда». Рисунки.	
9	Молоко и молочные продукты.	Беседа о производстве молока. Игра.	
10	Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.	Рассказ «Дары моря». Просмотр видеофильма.	
11	Мясо и мясные блюда.	Рассказ, беседа, игра-конкурс.	
12	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало.	Рассказ, видеофильм, игра, анкета.	
13	Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи.	Рассказ, исследование, игра.	
14	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	Рассказ, исследование, загадки, раскрашивание. Практическая работа «Приготовление салатов».	
15	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	Рассказ, загадки, рисунки.	
16	Всякому овощу – своё время. Дары леса.	Беседа, загадки, кроссворд.	
17	Где найти витамины зимой и весной.	Исследование, рассказ. Опыт (выращивание лука). Приготовление салата.	

	Поговорим о правилах этикета.	Культура и гигиена питания.	
18	Как правильно есть. Режим питания.	Рассказ. Игра. Анкетирование. Ведение дневника «Что ел сегодня»	
19	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	Рассказ. Ролевая игра «Правила этикета». Практическая работа «Сервировка стола».	
20	Как правильно вести себя за столом.	Игра, конкурс рисунков по теме.	
21	Когда человек начал пользоваться ножом и вилок	Рассказ. Исследование. Практическая работа «Сервировка стола»	
22	Вредные и полезные привычки в питании.	Исследование. Игра.	
23	Как правильно есть рыбу.	Рассказ. Практическая работа.	
	Из истории русской кухни.	Поговорим о кулинарных волшебниках.	
24	Щи да каша – пища наша.	Рассказ. Игра.	
25	Что готовили наши прабабушки.	Исследование.	
26	Народные праздники, их меню и здоровье.	Рассказ. Исследование. Составление меню.	
27	Кулинары, повара – волшебники.	Встреча с поварами. Исследование.	
28	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение.	Праздник – отчёт по теме.	
29-34	Резерв		