Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Айдарская средняя общеобразовательная школа

имени Бориса Григорьевича Кандыбина Белгородской области»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**на заседании ШМОучителей начальных классовРуководитель МОC:\Users\User\Desktop\подпись Р.М..jpgРябикова М.АПротокол № 5 от «04» июня 2022 г. | **СОГЛАСОВАНО**Заместитель директора по УВРБрежнева Е. В.«04» июня 2022 г. | **УТВЕРЖДЕНО****Описание: C:\Users\User\Music\Desktop\img407.jpg**Директор\_\_\_\_\_\_\_Желтобрюхова С. Н.Приказ № 273 от «31» августа 2022 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**КУРСА «Разговор о правильном питании»**

**для 1 класса**

**Срок реализации: 1 год**

**2022 год**

# Пояснительная записка

 Рабочая программа общекультурного направления по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена на основе программы, разработанной учителем начальных классов Луниной ..с опорой на учебные пособия:

-рабочая тетрадь для школьников **«**Две недели в лагере здоровья**»** М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015 -методическое пособие для учителя **«**Две недели в лагере здоровья**»** М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.** Программа составлена для учащихся 7-8 лет Срок реализации программы – 1 год.

Основными формами обучения являются тематические праздники, викторины, КВН, экскурсии и т.д.

Периодичность проведения занятий – 1 раз в неделю

*Формы подведения итогов реализации программы*

* праздники
* игровые поединки
* викторины

*Формы подведения итогов реализации программы*

* спортивные праздники
* игровые поединки
* эстафеты
* соревнования

**Место курса в учебном плане**

Количество занятий в год - 33 часа.

# Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

**Личностные результаты**

* познавательная мотивация (формирование познавательных интересов, умственной и интеллектуальной активности);
* активная жизненная позиция;
* ориентация на здоровый образ жизни;
* развитие интеллектуальных, эмоционально-волевых качеств личности

(доброжелательность, отзывчивость, инициативность, самостоятельность; уважительное отношение к народным традициям и культуре питания.)

* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах

# Метапредметные результаты

#

* 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.
* осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий

(учебная литература, справочники, энциклопедии);

* осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

# Предметные результаты

* 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 и гигиены питания;

**В результате изучения программы ученики получат представления о :**

* основных правилах питания;
* важности употребления в пищу разнообразных продуктов; - роли витаминов в питании.
* правилах гигиены питания;
* приготовлении простейших витаминных салатов; - правилах выращивания зелени в горшочках.

 Полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее

типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Обучающиеся смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Ученики получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

# Содержание учебного предмета

***Занятие 1.* Давайте познакомимся**

Повторение изученных в 1 части тетради понятий. Ела летом, распределение названных продуктов по «столам».

***Занятие 2.* Давайте познакомимся**

Рассказ детей о том, где они побывали летом, с кем познакомились, откуда эти люди были, об известных им вкусовых предпочтениях народов нашей страны. Презентация «Национальные блюда разных народов».

***Занятие 3.* Из чего состоит наша пища**

Знакомство с содержанием жиров, белков и углеводов в разных продуктах Дневник здоровья, критерии, по которым вносятся в него полученные измерением параметров.

***Занятие 4.*** **Из чего состоит наша пища**

Знакомство с понятием«пищевая тарелка», анализ состава пищевой тарелки в разном возрасте, составление вариантов пищевой тарелки для школьника. Презентация «Жиры, белки, углеводы»

***Занятие 5.* Что нужно есть в разное время года**

Задания по составлению меню жаркого и холодного дня, оформление его и доказательство своего решения.

***Занятие 6****.*  **Что нужно есть в разное время года**

Составление комплекса утренней зарядки и проводение его с другими группами. Музыкальное оформление зарядки.

***Занятие 7.*  Как правильно питаться, если занимаешься**

Решение логических заданий, спортивные конкурсы.

***Занятие 8.*** **Как правильно питаться, если занимаешься**

Решение логических заданий, спортивные конкурсы. Учащиеся делают вывод об энергетических затратах спортсменов.

***Занятие 9.* Где и как готовят пищу**

Знакомство с работой школьной столовой, наблюдение за работой электроприборов на кухне, знакомство с посудой .

***Занятие 10.* Где и как готовят пищу**

Знакомство с посудой для приготовления пищи и для приема пищи, способами приготовления пищи в старину и в наши дни.

***Занятие 11.*** **Где и как готовят пищу**

Презентация «Как менялась кухонная утварь» ***Занятие*** *12.* **Как правильно накрыть стол**

 Разгадывание кроссвордов ,рассказ о том, для какого приема пищи потребуются эти предметы,

***Занятие 13.*** **Как правильно накрыть стол**

Накрывание стола для чаепития, обеда, складывание салфеток для украшения.

***Занятие 14.*** **Как правильно накрыть стол**

Презентация «Складываем салфетку».

***Занятие 15.* Молоко и молочные продукты**

Знакомство с составом молочных продуктов, их разнообразием, людьми разных специальностей, имеющих отношение к производству молочных продуктов.

***Занятие 16.*** **Молоко и молочные продукты*.***

Рисунки молочных продуктов и оформение выставки своих работ.

***Занятие 17.* Молоко и молочные продукты**

Презентация «На молочном комбинате».

 ***Занятие 18.*** **Блюда из зерна**

Рассказ о пищевом составе хлебобулочных изделий, о людях разных специальностей, которые принимают участие в«путешествии зернышка»,

***Занятие 19.*  Блюда из зерна**

 Создание новые видов хлебобулочных изделий, знакомство с пословицами и поговорками о хлебе.

***Занятие 20.* Блюда из зерна**

Презентация «На хлебокомбинате».

***Занятие 21.*** **Какую пищу можно найти в лесу**

Повторение знаний о растениях леса, Сбор сумки-рюкзака, соревнование по группам.

***Занятие 22.* Какую пищу можно найти в лесу**

Презентация «Съедобные-несъедобные»

***Занятие 23.*  Что и как можно приготовить из рыбы**

Рассказ о своем опыте рыбной ловли, выполнение заданий, связанных с видами рыбы, блюдами, которые из них можно приготовить,

***Занятие 24.*** **Что и как можно приготовить из рыбы**

Презентация «Рыбы наших рек», «Блюда из речной рыбы»

***Занятие 25.* Дары моря**

Знакомство с морскими обитателями.

***Занятие 26.* Дары моря .**

Презентация «Обитатели моря», «Морепродукты»

***Занятие 27.*  Кулинарное путешествие по России.**

Знакомство с особенностями кулинарных пристрастий народов России, приготовление и защита мини-проектов о наиболее интересных рецептах, фактах, продуктах

***Занятие 28.*  Кулинарное путешествиетпо России.**

Защита мини-проектов о наиболее интересных рецептах, фактах, продуктах.

***Занятие 29.*  Кулинарное путешествиетпо России.**

Презентации «Кулинарные традиции народов нашей страны»

***Занятие 30.* Что можно приготовить если выбор продуктов ограничен**

Украшения из овощей, по группам приготовление салатов и украшение его.

***Занятие 31.*  Что можно приготовить если выбор продуктов ограничен**

Презентация «Украшения из овощей»

***Занятие 32.*  Что можно приготовить если выбор продуктов ограничен**

Ролевая игра «Идем в кафе», закрепление полученных ЗУН, применение на практике.

***Занятие 33.* Как правильно вести себя за столом**

Ролевой игра , накрывание на стол на пикнике для своих товарищей и родителей.

# Календарно-тематический план 2 год (33ч)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Дата  | Тема учебного занятия  | Всего часов  | Содержание деятельности  | Воспитательная работа  |
| Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности  | Практическая часть занятия /форма организации деятельности  |
|    |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  |   | Давайте познакомимся  | 1  | Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания  | Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»  | Воспитание дисциплинированности, самостоятельности действий, выработка умений выполнять правила игры  |
| 2  |   | Давайте познакомимся  | 1  | Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания  | Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»  | Воспитание дисциплинированности, самостоятельности действий, выработка умений выполнять правила игры  |
| 3  |   | Из чего состоит наша пища  | 1  | Беседа «Из чего состоит пища».Основны е группы питательных веществ  | Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».  | Воспитание честности, отзывчивости, смелости и находчивости во время игры  |
| 4  |   | Из чего состоит наша пища  | 1  | Беседа «Из чего состоит пища».Основны е группы питательных веществ  | Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».  | Воспитание уважения к традициям разных народов  |
| 5  |   | Что нужно есть в разное время года  | 1  | Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни  | Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.  | Воспитание уважения к своего народа  |
| 6  |   | Что нужно есть в разное время года  | 1  | Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни  | Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.  | Воспитание уважения к традициям  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7  |   | Как правильно питаться, если занимаешься  | 1  | Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».Рацион собственного питания.  | Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».  | Воспитание честности, отзывчивости, смелости и находчивости  |
| 8  |   | Как правильно питаться, если занимаешься  | 1  | Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».Рацион собственного питания.  | Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».  | Воспитание дисциплинированности, самостоятельности действий, выработка умений выполнять правила игры  |
| 9  |   | Где и как готовят пищу.  | 1  | Беседа « Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.  | Экскурсия на кухню в школьной столовой . Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».  | Воспитание выносливости, стремления к победе  |
| 10  |   | Где и как готовят пищу.  | 1  | Беседа « Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.  | Экскурсия на кухню в школьной столовой . Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».  | Воспитание выдержки, ловкости, взаимовыручки  |
| 11  |   | Где и как готовят пищу.  | 1  | Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.  | Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».  | Воспитание выдержки, ловкости, взаимовыручки  |
| 12  |   | Как правильно накрыть стол  | 1  | Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы  | Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».  | Воспитание выносливости, стремления к победе  |
| 13  |   | Как правильно накрыть стол  | 1  | Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы  | Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».  | Воспитание уважения к традициям своего народа  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14  |   | Как правильно накрыть стол  | 1  | Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы  | Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».  | Воспитание уважения к фольклорным традициям разных народов  |
| 15  |   | Молоко и молочные продукты  | 1  | Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.  | Игра исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.  | Воспитание взаимовыручки  |
| 16  |   | Молоко и молочные продукты  | 1  | Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.  | Игра исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.  | Воспитание выносливости, стремления к победе  |
| 17  |   | Молоко и молочные продукты  | 1  | Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.  | Игра исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.  | Воспитание дисциплинированности, самостоятельности действий, выработка умений выполнять правила игры  |
| 18  |   | Блюда из зерна  | 1  | Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания  | Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать».Роле выен игры  | Воспитание уважения к традициям семьи  |
| 19  |   | Блюда из зерна  | 1  | Повторение правил игр и эстафет  | Веселые соревнования, с подведением итогов  | Воспитание внимательности, взаимоуважения  |
| 20  |   | Блюда из зерна  | 1  | Повторение правил игр и эстафет  | Веселые соревнования, с подведением итогов  | Воспитание уважения к мнению других  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21  |   | Какую пищу можно найти в лесу  | 1  | Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.  | Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра «Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»  | Воспитание уважения к традициям русского народа  |
| 22  |   | Какую пищу можно найти в лесу  | 1  | Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.  | Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра «Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»  | Воспитание честности, отзывчивости, смелости и находчивости во время игры  |
| 23  |   | Что и как можно приготовить из рыбы  | 1  | Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.  | Работа в тетрадях Эстафета поваров «Рыбное меню» Конкурс рисунков « «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»  | Воспитание дисциплинированности, самостоятельности действий,  |
| 24  |   | Что и как можно приготовить из рыбы  | 1  | Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.  | Работа в тетрадях. Викторина «В гостях у Нептуна»  | Воспитание умения самостоятельно в свободное время готовить своими руками  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25  |   | Дары моря  | 1  | Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.  | Работа в тетрадях Эстафета поваров «Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»  |  Привитие любви к полезным продуктам моря  |
| 26  |   | Дары моря  | 1  | Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.  | Работа в тетрадях. Викторина «В гостях у Нептуна»  | Воспитание честности, отзывчивости, смелости и находчивости  |
| 27  |   | Кулинарное путешествие по России.  | 1  | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа  | Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «Кулинарный глобус»  | Воспитание дисциплинированности, самостоятельности действий, выработка умений выполнять правила игры  |
| 28  |   | Кулинарное путешествие по России.  | 1  | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа  | Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «Кулинарный глобус»  | Воспитание и привитие любви к традициям своего народа  |
| 29  |   | Кулинарное путешествие по России.  | 1  | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа  | Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»  | Воспитание честности, отзывчивости, смелости и находчивости во время игры  |
| 30  |   | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.  | 1  | Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»  | Работа в тетрадях «Моё недельное меню» Конкурс «На необитаемом острове»  | Воспитание чувства уважения к традициям народа  |
| 31  |   | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.  | 1  | Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»  | Работа в тетрадях . «Моё недельное меню» Конкурс «На необитаемом острове»  | Воспитание любви к своему здоровью  |
| 32  |   | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.  | 1  | Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»  | Работа в тетрадях . «Моё недельное меню» Конкурс «На необитаемом острове»  | Воспитание выдержки, взаимовыручки,  |
| 33  |   | Как правильно вести себя за столом.  | 1  | Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом  | Выполнение проектов по теме Подбор литературы. оформление  | Воспитание любви к культуре поведения за столом  |

# Средства контроля

Средствами контроля являются:

 - праздники

 - игровые поединки

 - викторины

**Учебно – методические средства обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид   | Наименование объектов и средств материально–технического обеспечения  |
| Книгопечатная продукция  | -Рабочая тетрадь для школьников **«**Две недели в лагере здоровья**»** М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015 Методическое пособие для учителя **«**Две недели в лагере здоровья**»** М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015   |
| Печатные пособия  | Плакаты методические  |
| Компьютерные и информационно – коммуникативные средства  | Магнитофон.  Компьютер.  Сканер. Принтер лазерный.  |
| Оборудование  |  Посуда, скатерти, муляжи продуктов питания  |