

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство общего и профессионального образования Ростовской**

**области**

**Сальский район**

**МБОУ СОШ №2 п. Гигант Сальского р-на**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

---

Русанова О.Г.  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

---

Дорохина И.А.  
«30» августа 2023 г.

---

Трофименко И.С.  
Приказ № 193  
от «30» августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Разговор о правильном питании»**

для 1 класса начального общего образования

на 2023– 2024 учебный год

**п. Гигант**

	Содержание	стр.
1. Пояснительная записка.....	3	
2. Общая характеристика курса.....	3	
3. Место курса в учебном плане.....	4	
4. Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу.....	4	
5. Содержание курса .....	5	
6. Тематическое планирование.....	6	
7. Календарно-тематическое планирование.....	6	
8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....	7	

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе нормативных правовых актов и инструктивно-методических документов:

1. Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643);
3. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее - СП 2.4.3648-20);
4. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (далее - СанПиН 1.2.3685-21);
5. Положение о рабочей программе МБОУ СОШ №2 п. Гигант;
6. Календарный учебный график МБОУ СОШ № 2 п. Гигант на 2023-2024 учебный год;

## **Цели курса:**

- формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

## **Задачи курса:**

- 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.

## **Общая характеристика курса «Разговор о правильном питании» 1 класс**

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

#### **Место курса «Разговор о правильном питании» в учебном плане**

Обязательная часть курса «Разговор о правильном питании» в 1 классе составляет 0,5 час в неделю (17 ч за год (0,5 ч в неделю, 33 учебные недели)).

Согласно учебному плану образовательного учреждения МБОУ СОШ №2 п. Гигант и с учётом годового календарного графика на 2023-2024 учебный год на изучение курса «Разговор о правильном питании» в 1 классе выделяется 17 ч.

#### **Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу «Разговор о правильном питании»**

#### **Ожидаемые результаты формирования УУД по курсу «Разговор о правильном питании» 1 класс**

##### **Личностные:**

- Осознание личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни.
- Формирование внутренней позиции ученика на занятии.
- В предложенных ситуациях делать выбор.
- Ориентироваться в своей системе знаний: приводить примеры удачного и неудачного общения в своей жизни и жизни окружающих.
- Оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации.

##### **Метапредметные:**

##### **Регулятивные УУД**

- Соблюдать некоторые правила вежливого общения в урочной и внеурочной деятельности.
- Учиться определять цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Учиться договариваться о распределении ролей в игре, работе в совместной деятельности.
- Учиться давать оценку своим действиям и действиям своих одноклассников.
- Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

##### **Познавательные УУД**

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- Самостоятельно работать с некоторыми заданиями рабочей тетради, осознавать недостаток информации, использовать школьные толковые словари.

##### **Коммуникативные УУД**

- Пропаганда здорового образа жизни в жизненной ситуации своей и других людей;
- Уметь вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении возникающих проблем;
- Умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание.

## **Предметные:**

Обучающиеся должны знать:

- Основные правила правильного питания.

Обучающиеся должны уметь:

- распознавать вкусовые качества наиболее употребляемых продуктов.

Обучающиеся должны иметь представление:

- об основных принципах гигиены питания;
- о необходимости и важности регулярного питания и соблюдения режима питания;
- о завтраке, обеде и ужине, как об обязательных компонентах ежедневного меню;
- о значении молока и молочных продуктов;
- о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков;
- о связи рациона питания с образом жизни, о высококалорийных продуктах питания;
- о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека, о разнообразии овощей, фруктов и ягод, их значении для организма.
- 

## **Содержание курса «Разговор о правильном питании» 1 класс**

### **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 овошу своё время. Особенности национальной кухни. Изготовление книжки «Витаминная азбука». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека. Оформление плаката «Витаминная страна»

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

Если хочешь быть здоров. Здоровье – это здорово! Как правильно есть (гигиена питания). Здоровое питание – отличное настроение. Режим питания. Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот попало. Вода и другие полезные напитки. Вредные и полезные привычки в питании. Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». 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! Викторина «Печка в русских сказках». За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Игра «Разноцветные столы». Вкусные традиции моей семьи «Мы за чаем не скучаем».

### **Рацион питания**

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Меню из морепродуктов. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят каши, и как сделать каши вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Проект «Хлеб всему голова». Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угождения. Составляем меню на день. Что можно есть в походе.

### **Из истории русской кухни**

Что готовили наши прабабушки. Бабушкины рецепты. Народные праздники, их меню. Повар – профессия древняя. Путь от зерна к батону. Из истории кухонной утвари. Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости». Лекарственные растения. Традиционные блюда нашего края.

## **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема курса внеурочной деятельности</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Если хочешь быть здоровым	1
2.	Самые полезные продукты	1
3.	Как правильно есть	2
4.	Удивительные превращения пирожка	1
5.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	1
6.	Плох обед, если хлеба нет	1
7.	Пора ужинать	1
8.	Где найти витамины весной	1
9.	Как утолить жажду	1
10.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1
11.	На вкус и цвет товарищей нет	2
12.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2
13.	Каждому овощу своё время	2
<b>ИТОГО</b>		<b>17</b>

## **Календарно-тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1	12.09	Если хочешь быть здоров.	1
2	26.09	Самые полезные продукты	1
3	10.10	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».	1
4	24.10	Игра-обсуждение «Законы питания»	1
5	14.11	Как правильно есть(гигиена питания)	1
6	28.11	Твой режим питания	1
7	12.12	Кто умеет жить по часам	1
8	26.12	Чтение и обсуждение «Сказки о потерянном времени» И. Шварца	1
9	16.01	Плох обед, коли хлеба нет	1
10	30.01	Хлеб всему голова	1
11	13.02	Народные праздники, их меню	1
12	05.03	Как правильно накрыть стол.	1
13	19.03	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1
14	09.04	Что готовили наши прабабушки.	1
15	23.04	Игра «Город здоровья»	1
16	07.05	Игра «Секреты обеда».	1
17	21.05	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	1

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

### **1. Средства ТСО**

<b>№ п/п</b>	<b>Название ТСО</b>
1.	Проектор
2.	Ноутбук
3.	Звуковые колонки
4.	Интерактивная доска
5.	Сетевой фильтр

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451681

Владелец Трофименко Ирина Сергеевна

Действителен с 05.07.2023 по 04.07.2024