



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 198FE4004FB1C6804378711546D76F95

Владелец: Гайнутдинова Венера Сайдутдиновна

Действителен с 11.04.2024 до 11.07.2025

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Республики Татарстан**  
**МБОУ "Нижнеалькеевская СОШ" Алькеевского муниципального района РТ**

**РАССМОТРЕНО**  
на совете методического объединения  
Руководитель \_\_\_\_\_ Халилова Л.Х  
Протокол № 1 от «11» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по учебной  
работе \_\_\_\_\_ Губайдуллина Г.Р  
«12» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ В.С. Гайнутдинова  
Приказ № 93 от «12» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Разговор о правильном питании»**

**для обучающихся 1-4 классов**

**Нижнее Алькеево, 2024 год**

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Программа «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие (35 мин) каждую неделю.

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	5	5	5	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10	12	12	14
3.	Этикет	8	8	8	6
4.	Рацион питания	5	5	5	5
5.	Из истории русской кухни.	5	4	4	4
<b>Итого</b>		<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

### **Разнообразие питания (20 ч)**

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 (48 ч)** 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 (30 ч)**

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 вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

### **Рацион питания (20 ч)**

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 русской кухни (17ч)**

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой . Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения

		пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

#### **Формы работы:**

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

#### **Методы:**

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

#### **Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:**

✓ разнообразие питания:

1. «Самые полезные продукты»,

2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
3. «Где найти витамины весной»,
4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
5. «Каждому овощу свое время»;
  - ✓ гигиена питания:  
«Как правильно есть»;
  - ✓ режим питания:  
«Удивительные превращения пирожка»;
  - ✓ рацион питания:
1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-
2. «Плох обед, если хлеба нет»,
3. «Полдник. Время есть булочки»,
4. «Пора ужинать»,
5. «Если хочется пить»;
  - ✓ культура питания:
1. «На вкус и цвет товарищей нет».

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

**Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

**Познавательные УУД:**

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

#### **Коммуникативные УУД:**

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

#### **Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий.

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.

### Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата		Основные виды деятельности	Цифровые ресурсы	Примечания
			По плану	Факт			
1	Если хочешь быть здоров.	1			Беседа с обучающимися	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>	
2	Из чего состоит наша пища.	1			Беседа с обучающимися	<a href="https://detskiychas.ru/">https://detskiychas.ru/</a>	
3	Полезные и вредные привычки.	1			Беседа с обучающимися	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>	
4	Самые полезные продукты.	1			Беседа с обучающимися	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>	
5	Как правильно есть (гигиена питания).	1			Беседа с обучающимися	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>	
6	Удивительное превращение пирожка.	1			Соревнование	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>	
7	Твой режим питания.	1			Беседа с обучающимися	<a href="https://detskiychas.ru/">https://detskiychas.ru/</a>	
8	Из чего варят каши.	1			Беседа с обучающимися	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>	
9	Как сделать кашу вкусной.	1			Беседа с обучающимися	<a href="https://detskiychas.ru/">https://detskiychas.ru/</a>	
10	Плох обед, коли хлеба нет.	1			Беседа с обучающимися	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>	
11	Хлеб всему голова.	1			Беседа с обучающимися	<a href="https://detskiychas.ru/">https://detskiychas.ru/</a>	
12	Полдник.	1			Беседа с обучающимися	<a href="https://detskiychas.ru/">https://detskiychas.ru/</a>	

13	Время есть булочки.	1			Беседа с обучающимися	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>	
14	Пора ужинать.	1			Викторина с обучающимися	<a href="https://detskiychas.ru/">https://detskiychas.ru/</a>	
15	Почему полезно есть рыбу.	1			Беседа с обучающимися	<a href="https://detskiychas.ru/">https://detskiychas.ru/</a>	
16	Мясо и мясные блюда.	1			Беседа с обучающимися	<a href="https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-razgovor-o-pravilnom-pitanii-1366773.html">https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-razgovor-o-pravilnom-pitanii-1366773.html</a>	
17	Где найти витамины зимой и весной.	1			Беседа с обучающимися	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>	
18	Всякому овощу – свое время.	1			Беседа с обучающимися	<a href="https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-razgovor-o-pravilnom-pitanii-1366773.html">https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-razgovor-o-pravilnom-pitanii-1366773.html</a>	
19	Как утолить жажду.	1			Демонстрационная игра.	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>	
20	Что надо есть – если хочешь стать сильнее.	1			Беседа с обучающимися	<a href="https://detskiychas.ru/">https://detskiychas.ru/</a>	
21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее.	1			Дидактическая игра.	<a href="https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-razgovor-o-pravilnom-pitanii-1366773.html">https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-razgovor-o-pravilnom-pitanii-1366773.html</a>	
22	На вкус и цвет товарищей нет.	1			Практическая работа.	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>	
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1			Конкурс.	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>	

24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1			Беседа с обучающимися	<a href="https://detskiychas.ru">https://detskiychas.ru</a>	
25	Каждому овощу – свое время.	1			Беседа с обучающимися	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>	
26	Народные праздники, их меню.	1			Беседа с обучающимися	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>	
27	Народные праздники, их меню.	1			Беседа с обучающимися	<a href="https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-razgovor-o-pravilnom-pitanii-1366773.html">https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-razgovor-o-pravilnom-pitanii-1366773.html</a>	
28	Как правильно накрыть стол.	1			Практическая работа.	<a href="https://detskiychas.ru">https://detskiychas.ru</a>	
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом.	1			Беседа с обучающимися	<a href="https://detskiychas.ru">https://detskiychas.ru</a>	
30	Щи да каша – пища наша.	1			Экскурсия	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers">https://www.prav-pit.ru/teachers</a>	
31-	Что готовили наши прабабушки.	1			Беседа с обучающимися	<a href="https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-razgovor-o-pravilnom-pitanii-1366773.html">https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-razgovor-o-pravilnom-pitanii-1366773.html</a>	
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».	1			Беседа с обучающимися	<a href="https://detskiychas.ru">https://detskiychas.ru</a>	
33	Промежуточная аттестационная работа. Тест.	1					
34	Праздник урожая.	1			Беседа с обучающимися	<a href="https://detskiychas.ru">https://detskiychas.ru</a>	

Лист согласования к документу № 2 от 21.10.2024  
Инициатор согласования: Гайнутдинова В.С. Директор  
Согласование инициировано: 21.10.2024 08:55

Лист согласования		Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Гайнутдинова В.С.		 Подписано 21.10.2024 - 08:56	-