

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение “Атнинская начальная школа – детский сад”
Балтасинского муниципального района Республики Татарстан
Балтасинский районный исполнительный комитет
МБОУ «Атнинская начальная школа – детский сад»

РАССМОТРЕНО

педагогическим
советом

Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Г. В. Насихова
Приказ №104 от
«28» августа 2023 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 6630CBF8D8814D5BC3D8D4A7C8DE7E72
Владелец: Насихова Гульнур Вафовна
Действителен с 19.10.2022 до 12.01.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

по общеинтеллектуальному направлению

для 1-4 классов

Составитель: Заляева Алсу Гумеровна

учитель начальных классов первой квалификационной категории

2023-2024 учебный год

Программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год.

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.

Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

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
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

Содержание программы «Разговор о правильном питании»

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
Итого		33	34	34	34

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. Неполноценные 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 вилок.

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)

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

В 1 – м классе:

знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

знание о структуре ежедневного рациона питания;
навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

Примерная тематика родительских собраний:

«Правильное питание – залог здоровья»

«Здоровая пища для всей семьи».

«Учите детей быть здоровыми».

«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».

«Формирование здорового образа жизни младших школьников».

«Режим питания школьника».

«Основные принципы здорового питания школьников».

«Рецепты правильного питания для детей».

«Вредные для здоровья продукты питания».

«При ослаблении организма принимайте витамины».

**Содержание программы «Разговор о правильном питании»
1-й год обучения**

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 вместе с родителями.

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			По плану	По факту	
1	Если хочешь быть здоров	1			
2	Из чего состоит наша пища	1			
3	Полезные и вредные привычки	1			
4	Самые полезные продукты	1			
5	Как правильно есть(гигиена питания)	1			
6	Удивительное превращение пирожка	1			
7	Твой режим питания	1			
8	Из чего варят каши	1			
9	Как сделать кашу вкусной	1			
10	Плох обед, коли хлеба нет	1			
11	Хлеб всему голова	1			
12	Полдник	1			
13	Время есть булочки	1			
14	Пора ужинать	1			
15	Почему полезно есть рыбу	1			
16	Мясо и мясные блюда	1			
17	Где найти витамины зимой и весной	1			
18	Всякому овощу – свое время	1			
19	Как утолить жажду	1			
20-21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2			
22	На вкус и цвет товарищей нет	1			
23-24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2			

25	Каждому овощу – свое время	1			
26-27	Народные праздники, их меню	2			
28	Как правильно накрыть стол.	1			
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1			
30	Щи да каша – пища наша	1			
31	Что готовили наши прабабушки.	1			
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1			
33	Праздник урожая	1			

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании»

2-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню.Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать».Ролевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов».Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

Календарно-тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»

2-й год обучения.

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			По плану	По факту	
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1			
2	Путешествие по улице правильного питания.	1			
3	Время есть булочки.	1			
4	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1			
5	Конкурс, викторина знатоки молока.	1			
6	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1			
7	Пора ужинать	1			
8	Практическая работа как приготовить бутерброды	1			
9	Составление меню для ужина.	1			
10	Значение витаминов в жизни человека.	1			
11	Практическая работа.	1			
12.	Морепродукты.	1			
13.	Отгадай мелодию.	1			
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1			
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1			
16.	Как утолить жажду	1			
17.	Игра «Посещение музея воды»	1			
18.	Праздник чая	1			
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1			
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1			
21.	Практическая работа «Мой день»	1			
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1			
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1			
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1			

25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1			
26.	Посадка лука.	1			
27.	Каждому овощу свое время.	1			
28.	Инсценирование сказки вершки и корешки	1			
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1			
30-31	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	2			
32-33	Проект	2			
34	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1			

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

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

После 2-года обучающиеся должны уметь:

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

Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании» 3-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища».Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа « Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой . Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол»Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		

**Календарно-тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»
3-й год обучения**

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			По плану	По факту	
1	Введение	1	06.09		
2	Практическая работа.	1	13.09		
3	Из чего состоит наша пища	1	20.09		
4	Практическая работа «еню сказочных героев»	1	27.09		
5	Что нужно есть в разное время года	1	04.10		
6	Оформление дневника здоровья	1	11.10		
7	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	18.10		
8	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	25.10		
9	Конкурс кулинаров	1	08.11		
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	15.11		
11	Составление меню для спортсменов	1	22.11		
12	Оформление дневника «Мой день»	1	29.11		
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	06.12		
14	Где и как готовят пищу	1	13.12		
15	Экскурсия в столовую.	1	20.12		
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	27.12		
17	Как правильно накрыть стол.	1	10.01		
18	Игра накрываем стол	1	17.01		
19	Молоко и молочные продукты	1	24.01		
20	Экскурсия на молокозавод	1	31.01		
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	07.02		
22	Молочное меню	1	14.02		
23	Блюда из зерна	1	21.02		
24	Путь от зерна к батону	1	28.02		
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1	06.03		
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	13.03		

27-28	Выпуск стенгазеты	2	20.03 03.04		
29	Праздник «Хлеб всему голова»	1	10.04		
30	Экскурсия на хлебкомбинат	1	17.04		
31-33	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	3	24.04 08.05 15.05		
34	Подведение итогов	1	22.05		

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться 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 третьего года 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.

Содержание программы кружка « Разговор о правильном питании»

4-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	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»
3.Рыбные продукты	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»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		

9.Проектная деятельность.	<p>Определение тем и целей проектов, форм их организации</p> <p>Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом</p>	<p>Выполнение проектов по теме «_____»</p> <p>Подбор литературы.</p> <p>Оформление проектов.</p>
10.Подведение итогов работы		

**Календарно – тематическое планирование « Разговор о правильном питании»
4-й год обучения**

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			По плану	По факту	
1.	Вводное занятие	1			
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1			
3.	Правила поведения в лесу	1			
4.	Лекарственные растения	1			
5.	Игра – приготовить из рыбы.	1			
6.	Конкурсов рисунков»В подводном царстве»	1			
7.	Эстафета поваров	1			
8.	Конкурс половиц поговорок	1			
9.	Дары моря.	1			
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов	1			
11.	Оформление плаката « Обитатели моря»	1			
12.	Викторина « В гостях у Нептуна»	1			
13.	Меню из морепродуктов	1			
14.	Кулинарное путешествие по России.	1			
15.	Традиционные блюда нашего края	1			
16.	Практическая работа по составлению меню	1			

17.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1			
18.	Игра – проект « Кулинарный глобус»	1			
19.	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1			
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1			
21.	Составление недельного меню	1			
22.	Конкурс кулинарных рецептов	1			
23.	Конкурс « На необитаемом острове»	1			
24.	Как правильно вести себя за столом	1			
25.	Практическая работа	1			
26-27	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	2			
28.	Накрываем праздничный стол	1			
29-32	Проект	4			
33-34	Подведение итогов	2			

Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

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.

Лист согласования к документу № рабочий от 28.07.2023
Инициатор согласования: Насихова Г.В. Директор
Согласование инициировано: 18.11.2023 08:33

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Насихова Г.В.		 Подписано 18.11.2023 - 08:33	-