

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №25»**

**Копия**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Разговоры о правильном питании»  
1 класс**

**на 2023 -2024 учебный год**

## «Разговор о правильном питании»

1 класс

### Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе нормативно – правовых документов и методических материалов:

– Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

– Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 , с изменениями и дополнениями;

– Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по учебным предметам, учебным курсам общеобразовательной организации.

– Уставом школы.

**Цель программы** - формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

– формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;

– формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,

– воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;

– создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;

– формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;

– пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;

– просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;

– формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

– развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;

– развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы;

Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» для 1-4 классов создана на основе Федерального образовательного государственного стандарта, авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких.

### **Место курса в учебном плане**

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности. 1 класс – 33 занятия по 30 минут (1 раз в неделю).

### **Основные формы и направления**

Для успешного достижения результата необходимо использовать разные формы организации деятельности:

– индивидуальные (составление пословиц, загадки, подготовка и представление сообщений, выполнение теста, рисунков, фотографий);

– фронтальные (анкетирование, объяснение, игры, просмотр презентации, физминутки, составлении таблиц, экскурсии и др.).

– коллективные (работа в парах и группах – участие в практических занятиях, инсценирование, работа со справочной литературой и т.д.)

### **Технологии обучения**

– информационно-коммуникативная

– игровая

– технология уровневой дифференциации

– технология проблемного обучения

– проектная

– технология учебных ситуаций

### **Методы обучения**

– продуктивные (наблюдения, размышления, обсуждения, «открытие» новых знаний, опыты и исследования предметной среды)

– объяснительно-иллюстративный

– проблемно-поисковый

– исследовательский

– метод проектов

– кластер

– мозговой штурм

Каждое занятие можно проводить как учебное занятие, как самостоятельное мероприятие в виде тематического праздника, викторины, КВН, экскурсии и т.д.

### **Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» для 1-4 классов будет реализована**

– Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015

– Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015

– Рабочая тетрадь для школьников «Формула правильного питания» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015

– Блокнот для школьников «Формула правильного питания» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015

– Методическое пособие для учителя «Разговор о правильном питании» 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

– Методическое пособие для учителя «Формула правильного питания» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015

– Комплект плакатов «Что полезно есть», «Как правильно есть»

– Лифлет для родителей.

– Диск «Формула правильного питания»

– Интернет ресурсы: [noreply@prav-pit.ru](mailto:noreply@prav-pit.ru)

## Содержание курса

### ***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. Изготовление книжки «Витаминная азбука». Малоизвестные 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 (48 ч)***

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 полезло. Вода и другие полезные напитки. Вредные и полезные привычки в питании. Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». 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! Викторина «Печка в русских сказках». За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Игра «Разноцветные столы». Вкусные традиции моей семьи «Мы за чаем не скучаем».

### ***Рацион питания (20 ч)***

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 кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Проект «Хлеб всему голова». Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день. Что можно есть в походе.

### ***Из истории русской кухни (17 ч)***

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.

## **Планируемые результаты работы:**

### ***Личностные результаты***

#### ***Гражданско-патриотическое воспитание:***

- становление ценностного отношения к своей Родине — России;
- понимание особой роли многонациональной России в современном мире;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, принадлежности к российскому народу, к своей национальной общности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; проявление интереса к истории и многонациональной культуре своей страны, уважения к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, осознание прав и ответственности человека как члена общества.

#### ***Духовно-нравственного воспитания:***

– проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;

– принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности;

– применение правил совместной деятельности, проявление способности договариваться, неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

***Эстетического воспитания:***

– понимание особой роли России в развитии общемировой художественной культуры, проявление уважительного отношения, восприимчивости и интереса к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

– использование полученных знаний в продуктивной и преобразующей деятельности, в разных видах художественной деятельности.

***Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:***

– соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведения в окружающей среде (в том числе информационной);

– приобретение опыта эмоционального отношения к среде обитания, бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

***Трудового воспитания:***

– осознание ценности трудовой деятельности в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

***Экологического воспитания:***

– осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения, бережного отношения к природе, неприятие действий, приносящих ей вред.

***Ценности научного познания:***

– ориентация в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира;

– осознание ценности познания, проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в обогащении своих знаний, в том числе с использованием различных информационных средств.

***Формируемые универсальные учебные действия***

***Метапредметные***

***Регулятивные***

– 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.

***Познавательные***

– осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий (учебная литература, справочники, энциклопедии);

– построение сообщений в устной и письменной форме;

– смысловое восприятие познавательных и художественных текстов;

- выделение существенных и несущественных признаков путем анализа;
- осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте;
- выделение существенных признаков и их синтез.

#### *Коммуникативные*

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

#### *Предметные*

- 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 питания;
- соблюдение правил гигиены.

### Тематическое планирование Курс «Разговор о правильном питании» 1 класс (33 ч)

| № п/п | Тема раздела                     | Содержание раздела  | ЭОР   | Основные направления воспитательной деятельности   |
|-------|----------------------------------|---|---|--|
| 1.    | <b>Разнообразие питания (7ч)</b> | <b>Самые полезные продукты. «Мы идем в магазин».</b> Урок-экскурсия<br>Сюжетно-ролевая игра Дети распределяют роли, выбирают продукты, объясняют свой выбор<br><b>«Где купить нужные продукты»</b> Урок – викторина(кроссворд) Игра «Покупатели и продавцы» Дети выбирают вид магазина, рисуют продукты, которые в них можно купить, разгадывают кроссворд<br><b>Что помогает быть сильным и ловким</b> Дети знакомятся с видами спорта, показывают их, угадывают, рисуют, разгадывают кроссворд<br><b>Составляем «Меню спортсмена»</b> | Р.Т.<br>«Разговор о правильно м питании»<br>с.8-9<br><br>с.12-13<br><br>с.54-57 | Эстетическое, физическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, экологическое, ценности научного познания. |

|    |   |   |   |  |
|----|---|---|---|--|
|    |   | <p>Дети решают несколько логических заданий, затем проводятся спортивные конкурсы. Учащиеся делают вывод об энергетических затратах спортсменов. Игры, ребусы, геометрические задания и т.д., соревнования. Конкурс рисунков «Меню спортсмена» по группам</p> <p><b>Подготовка и проведение «Праздника здоровья»</b> Праздник может быть проведен в виде «Путешествия по станциям здоровья» Дети командами перемещаются от одной станции-задания до другой</p> <p><b>Мастер – класс «Учимся делать бутерброды» Техники безопасности при работе с режущими предметами</b></p>  | c.64-67   |  |
| 2. | <i>Гигиена питания и приготовление пищи (8 ч)</i> | <p><b>Если хочешь быть здоров «Давайте познакомимся».</b> Урок - введение в новый материал учащиеся знакомятся с героями программы и получают представление о понятии «здоровый образ жизни» <b>Удивительные превращения пирожка</b> Урок-игра «<b>Правила питания</b>» Конкурс плакатов «Правила питания» (работа в группах) Дети вспоминают известные им правила питания, знакомятся с новыми, рисуют плакат с правилом и обыгрывают его</p> <p><b>«Режим питания»</b> Урок-соревнование «Покажи правильно время на часах» Дети вспоминают известные им режимные моменты, связанные с питанием, знакомятся с понятием «режим питания».</p> <p>Командная игра с часами и карточками режимных моментов дня</p> <p><b>«Как правильно есть» «Какие правила питания я выполняю»</b> Игры «Доскажи пословицу», игра-обсуждение «Законы питания». Получают задание проконтролировать выполнение правил питания в течение недели (по желанию)</p> <p><b>Кто жить умеет по часам</b> Предметный урок-соревнование по группам. Дети составляют с помощью картинок режим дня школьника, сравнивают и обсуждают полученные в группах результаты.</p> <p>Оборудование: карточки с изображением режимных моментов</p> <p><b>Пора ужинать</b> Узнают об ужине как обязательном приеме пищи вечером, его составе. Конкурс рисунков «Веселые овощи»</p> <p><b>Урок – конкурс «Самый необычный коктейль»</b> Урок – конкурс. Дети</p> | <p>c. 2-5</p> <p>c.14-17</p> <p>c.18-19</p> <p>c.20-21</p> <p>c.24-25</p> <p>c.42-43</p> <p>c.52-53</p> | <p>Эстетическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, ценности научного познания.</p> |

|    |                              |   |   |   |
|----|------------------------------|---|---|---|
|    |                              | придумывают рецепты коктейлей и готовят их для товарищей  |   |   |
| 3. | <i>Этикет (3 ч)</i>          | <p>«Мои любимые игры на воздухе». Урок – игра Любимые детские игры с мячом, скакалкой и т.д.</p> <p><b>Вместе весело гулять!</b> «Разгадываем кроссворд» Загадки и кроссворд разгадываются на улице (кроссворд можно нарисовать на асфальте и вместе с детьми заполнить его) Игры из кроссворда, другие игры.</p>   | с. 6-7<br>с.26-29   | Эстетическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, Трудовое  |
| 4. | <i>Рацион питания (13 ч)</i> | <p>«Продукты зеленого, желтого и красного стола» Предметный урок Игра-соревнование. Получают представление о продуктах ежедневного рациона, знакомятся с понятиями <b>«продукты зеленого, желтого и красного стола»</b></p> <p><b>Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.</b> Предметный урок. Дети получают представление о роли завтрака в ежедневном режиме питания, роли каш, знакомятся с видами круп и названиями каш</p> <p><b>Как сделать кашу вкусной</b> Экскурсия в школьную столовую Конкурс рисунков «Мой завтрак» и т. д.</p> <p><b>Плох обед, если хлеба нет</b> Получают представление об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре, вспоминают, чем питались сказочные герои, анализируют обед героев (Робин-Бобин, Буратино, Кот в Сапогах, Красная Шапочка (работа в группах)</p> <p><b>Плох обед, если хлеба нет «Расскажи сказку»</b> Урок – театрализация Дети с помощью учителя сочиняют сказку «Путешествие зернышка», узнают и рассказывают о пользе хлеба, знакомятся с понятием «десерт», узнают, какие игры можно играть после обеда</p> <p><b>Время есть булочки</b> Если нет возможности посетить кондитерский комбинат, можно использовать презентацию о работе комбинатов и их продукции. Дети самостоятельно придумывают пример изделия для полдника, дают им веселые названия Выставка работ</p> <p><b>Полдник – время есть молочные продукты</b> Викторина «что делают из молока», По группам придумывают меню полдника и обсуждают их</p> <p><b>На вкус и цвет товарищей нет</b> Дети определяют вкус продуктом, знакомятся с понятием «вкусовые</p> | Р.Т.<br>«Разговор о правильно м питании»<br>с.10-11<br>с.30-33<br><br>с.32<br><br>с.34-37<br><br>с.38-39<br><br>с.40<br><br>с.41<br><br>с.46-48 | Эстетическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, экологическое, ценности научного познания |

|    |                                       |  |  |  |
|----|---------------------------------------|--|--|--|
|    |                                       | ощущения», учатся определять в каком месте языка чувствуются вкусовые ощущения<br><b>Как утолить жажду «Что мы пьем?»</b><br>Предметный урок Дегустация различных напитков (чай, кофе, вода, сок, молоко и т.д.)<br><b>Овощи, ягоды и фрукты –витаминные продукты</b> Викторина, игры «Отгадай по описанию» - описывают по картинке или предмету продукт, остальные угадывают, «Третий лишний» - выделяют лишний предмет, который не являетсяягодой, овощем или фруктом<br><b>«Витамины – наши друзья».</b> Экскурсия в поликлинику, в школьный медицинский кабинет, беседа с медицинскими работниками, Театрализованное представление «В гостях у Доктора Айболита» | с.50-51<br><br>с.58-63                     |  |
| 5. | <i>Из истории русской кухни (2 ч)</i> | <b>Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо», «Самое необычное блюдо, которое я пробовал»</b> Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо», «Самое необычное блюдо, которое я пробовал»   | Р.Т. «Разговор о правильно м питании» с.49 | Гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, ценности научного познания. |

**Календарно - тематическое планирование  
Курс «Разговор о правильном питании»  
1 класс (33 ч)**

| № п/п | Тема занятия  | Количество часов | Формы проведения | Дата проведения |          | Причина корректировки |
|-------|---|------------------|------------------|-----------------|----------|-----------------------|
|       |   |                  |                  | по плану        | по факту |                       |
| 1.    | Давайте познакомимся.                                 | 1                | Беседа           |                 |          |                       |
| 2.    | Мои любимые игры на воздухе.                          | 1                | Беседа           |                 |          |                       |
| 3.    | Самые полезные продукты.                              | 1                | Беседа           |                 |          |                       |
| 4.    | Продукты зеленого, желтого и красного стола.          | 1                | Беседа           |                 |          |                       |
| 5.    | Где купить нужные продукты.                           | 1                | Игра             |                 |          |                       |
| 6.    | Удивительные превращения пирожка.                     | 1                | Беседа/игра      |                 |          |                       |
| 7.    | Режим питания.  | 1                | Практикум        |                 |          |                       |
| 8.    | Как правильно есть. Какие правила питания я выполняю. | 1                | Беседа           |                 |          |                       |

|           |  |   |           |  |  |  |
|-----------|--|---|-----------|--|--|--|
| 9.        | Кто жить умеет по часам.<br>Режим дня.                         | 1 | Беседа    |  |  |  |
| 10.       | Вместе весело гулять!  | 1 | Беседа    |  |  |  |
| 11.       | Из чего варят кашу и как<br>сделать кашу вкусной.              | 1 | Беседа    |  |  |  |
| 12.       | Как сделать кашу вкусной                                       | 1 | Беседа    |  |  |  |
| 13.       | Плох обед, если хлеба нет                                      | 1 | Беседа    |  |  |  |
| 14.       | Плох обед, если хлеба нет                                      | 1 | Беседа    |  |  |  |
| 15.       | Время есть булочки.  | 1 | Беседа    |  |  |  |
| 16.       | Полдник – время есть<br>молочные продукты.                     | 1 | Беседа    |  |  |  |
| 17.       | Пора ужинать. Каким должен<br>быть ужин?                       | 1 | Беседа    |  |  |  |
| 18.       | Проект «Меню для ужина»  | 1 | Беседа    |  |  |  |
| 19.       | Веселые старты в классах<br>«Самые сильные, смелые,<br>ловкие» | 1 | Игра      |  |  |  |
| 20.       | Веселые старты между<br>классами                               | 1 | Игра      |  |  |  |
| 21.       | На вкус и цвет товарищей нет                                   | 1 | Беседа    |  |  |  |
| 22.       | Проекты «Самые любимые<br>блюда нашей семьи».                  | 1 | Беседа    |  |  |  |
| 23.       | Мастер –класс «Учимся делать<br>бутерброды».                   | 1 | Беседа    |  |  |  |
| 24.       | Конкурс поварят школьный                                       | 1 | Беседа    |  |  |  |
| 25.       | Как утолить жажду «Что мы<br>пьем?»                            | 1 | Беседа    |  |  |  |
| 26.       | Урок – конкурс «Самый<br>необычный коктейль»                   | 1 | Конкурс   |  |  |  |
| 27.       | Что помогает быть сильным<br>и ловким                          | 1 | Беседа    |  |  |  |
| 28.       | Составляем «Меню спортсмеа»                                    | 1 | Беседа    |  |  |  |
| 29.       | Овощи, ягоды и фрукты –<br>витаминные продукты.                | 1 | Викторина |  |  |  |
| 30.       | Беседа о значении витаминов<br>для детей                       | 1 | Беседа    |  |  |  |
| 31-<br>33 | Праздник здоровья  | 3 | Игра      |  |  |  |