

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НОВОБИИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Принята
на заседании педсовета
Протокол №9
от 29 августа 2023 г.

Утверждено
Приказом директора
№ 240 - ОД
от 29 августа 2023 г.

Согласовано
Заместитель директора школы по УВР
ШМ – В.Н. Шемякина
от 29 августа 2023 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

для 1 класса

Составитель: Старкова А.А.
учитель начальных классов

Новая Бия, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена для учащихся 1 класса МОУ Новобиинской СОШ на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 06.10.2009 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями от 31.12.2015 года № 1576), положение об организации внеурочной деятельности обучающихся МОУ «Новобиинской СОШ».

Предполагаемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы для поиска необходимой информации;

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Содержание курса внеурочной деятельности

Срок реализации программы: программа рассчитана на один год. Данная рабочая программа рассчитана на обучающихся 1 класса – 17 часов в год (1 час в неделю). Тематическая программа охватывает различные аспекты рационального питания.

| № п/п | Тематический блок, раздел курса | Количество часов | Основное содержание курса внеурочной деятельности | Формы организации занятий | Основные виды учебной деятельности |
|-------|--|------------------|--|--|--|
| 1. | Вводное занятие. Повторение правил питания. | 1ч | Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания. | Беседа. Просмотр фильма о правильном питании. Экскурсия в столовую. | Учиться строить беседу. Уметь называть полезные продукты. Использовать фантазию и воображение при проведении беседы. Уметь выбирать продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день |
| 2. | Путешествие по улице «Правильного питания». Знакомство с вариантами полдника. | 1ч | Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. | Беседа. | Знать о пользе овощей; Уметь готовить витаминные салаты Знать о традициях своего народа; Знать о пользе овощей и фруктов. |
| 3. | Молоко и молочные продукты. Значение молока и молочных продуктов. | 1ч | Полезные свойства молочных продуктов. Значение молока и молочных продуктов. | Беседа по теме. Игра. | Уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; Знать о роли питания и физической активности для здоровья человека. |
| 4. | Если хочешь быть здоров. | 1ч | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и | Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра- | Знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах |

| | | | | | |
|----|---|----|--|---|--|
| | | | необходимы человеку каждый день. | соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». | гигиены. Характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; Знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены. Характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; |
| 5. | Самые полезные продукты. | 1ч | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Научить детей выбирать самые полезные продукты. | Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты» | Уметь правильно составлять свой рацион питания. Знать какие продукты входят в рацион. |
| 6. | Как правильно есть (гигиена питания). | 1ч | Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. | Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»). | Уметь высказывать своё предположение (версию). Знать о пользе молока и молочных продуктах |
| 7. | Кто жить умеет по часам. | 1ч | Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания. | Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» | Участвовать в коллективном обсуждении возникающих проблем. Проявлять интерес к изучаемому предмету |
| 8. | «Путешествие зернышка». Блюда из зерна. | 1ч | Полезность продуктов, получаемых из зерна. | Исследование «Путь от зерна к | Знать о ежедневном рационе питания |

| | | | | | |
|-----|---|----|--|--|--|
| | | | Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна. | батону» | школьника. Принимать и сохранять полученный материал и активно включаться в деятельность |
| 9. | Из чего делают хлеб? Какой бывает хлеб? | 1ч | Многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион. | Праздник «Хлеб всему голова» | Знать о пользе сахара и соли. Работать по предложенному учителем плану. |
| 10. | Удивительные превращения пирожка. | 1ч | Соблюдение режима питания как одного из необходимых условий рационального питания. | Практическое занятие: «Поделки из соленого теста» | Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; |
| 11. | Всем весело гулять. | 1ч | Дать представление о важности регулярных прогулок на воздухе. | Игра «Весело, задорно отдыхай». | |
| 12. | Беседа о важности регулярного питания, соблюдения режима питания. | 1ч | Важно не только что и сколько мы едим, но так же когда и как часто. | Дидактическая игра «Доскажи пословицу». | Знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака. |
| 13. | Кашу маслом не испортишь. Как появилась каша на земле? | 1ч | Вырабатывание привычки приема пищи по утрам. Получения навыков культурного поведения за столом. | Литературный конкурс «Сочиним сказку о любимой Крупеничке» | Знать о пользе витаминов и их значении для организма человека. Принимать и сохранять полученный материал и активно включаться в учебную деятельность на занятии кружка. |
| 14. | Витаминный ералаш. | 1ч | Познакомить с основными питательными | Изготовление книжки «Витаминная | Знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья |

| | | | | | |
|-----|------------------------------|----|---|--|--|
| | | | веществами и научить оценивать свой рацион питания | азбука» | детского организма |
| 15. | Дары моря. | 1ч | Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря. Важность употребления рыбных продуктов. | Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Конкурс рисунков «В подводном царстве» | Находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Обобщить (осознать и формулировать) то новое, что получилось |
| 16. | Проект «Кулинарные рецепты». | 1ч | Формирование представления о кулинарии, различных рецептов кулинарии. | Проект-демонстрация «Кулинарные рецепты» | Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса |
| 17. | Пора ужинать. | 1ч | Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе. | Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд» | Формировать умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству; умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. |

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | Форма проведения |
|-------|--|------------------|--|
| 1. | Вводное занятие. Повторение правил питания. | 1 | Беседа. Просмотр фильма о правильном питании. Экскурсия в столовую. |
| 2. | Путешествие по улице «правильного питания». Знакомство с вариантами полдника. | 1 | Беседа. |
| 3. | Молоко и молочные продукты. Значение молока и молочных продуктов. | 1 | Беседа по теме. Игра. |
| 4. | Если хочешь быть здоров. | 1 | Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». |
| 5. | Самые полезные продукты. | 1 | Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты» |
| 6. | Как правильно есть (гигиена питания). | 1 | Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»). |
| 7. | Кто жить умеет по часам. | 1 | Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» |
| 8. | «Путешествие зернышка». Блюда из зерна. | 1 | Исследование «Путь от зерна к батону» |
| 9. | Из чего делают хлеб? Какой бывает хлеб? | 1 | Праздник «Хлеб всему голова» |
| 10. | Удивительные превращения пирожка. | 1 | Практическое занятие: «Поделки из соленого теста» |
| 11. | Всем весело гулять. | 1 | Игра «Весело, задорно отдыхай». |
| 12. | Беседа о важности регулярного питания, соблюдения режима питания. | 1 | Дидактическая игра «Доскажи пословицу». |
| 13. | Кашу маслом не испортишь. Как появилась каша на земле? | 1 | Литературный конкурс «Сочиним сказку о любимой Крупеничке» |
| 14. | Витаминный ералаш. | 1 | Изготовление книжки «Витаминная азбука» |
| 15. | Дары моря. | 1 | Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» |

| | | | |
|------------------------|------------------------------|---|---|
| | | | Конкурс рисунков «В подводном царстве» |
| 16. | Проект «Кулинарные рецепты». | 1 | Проект-демонстрация «Кулинарные рецепты» |
| 17. | Пора ужинать. | 1 | Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд» |
| Итого: 17 часов | | | |

