

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НОВОБИИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА


РАССМОТРЕНО

Заседание  
педагогического совета

Протокол №7 от «29»  
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР

  
Шемякина В.Н.  
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

  
Морозова Е.В.  
Приказ № 260-ОД  
от «29» августа 2024 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

**«Разговор о правильном питании»**

для 1 класса

Составитель: Никитина Е.Е.,  
учитель начальных классов

Новая Бия, 2024

## **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.	<b>Учиться</b> строить беседу. <b>Уметь</b> называть полезные продукты. <b>Использовать</b> фантазию и воображение при проведении беседы. <b>Уметь</b> 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.	<b>Знать</b> о пользе овощей; <b>Уметь</b> готовить витаминные салаты <b>Знать</b> о традициях своего народа; <b>Знать</b> 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.	<b>Уметь</b> оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; <b>Знать</b> 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-	<b>Знать</b> об основных предметах кухонного оборудования, о правилах

			необходимы человеку каждый день.	соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».	гигиены. <b>Характеризовать</b> влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; <b>Знать</b> об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены. <b>Характеризовать</b> 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»	<b>Уметь</b> правильно составлять свой рацион питания. <b>Знать</b> 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»).	<b>Уметь</b> высказывать своё предположение (версию). <b>Знать</b> 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»	<b>Участвовать</b> в коллективном обсуждении возникающих проблем. <b>Проявлять</b> интерес к изучаемому предмету
8.	«Путешествие зернышка». Блюда из зерна.	1ч	Полезность продуктов, получаемых из зерна.	Исследование «Путь от зерна к	<b>Знать</b> о ежедневном рационе питания

			Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	батону»	школьника. <b>Принимать и сохранять</b> 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»	<b>Знать</b> о пользе сахара и соли. <b>Работать</b> 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»	<b>Знать</b> типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать. <b>Преобразовывать</b> 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».	<b>Знать</b> 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»	<b>Знать</b> о пользе витаминов и их значении для организма человека. <b>Принимать и сохранять</b> полученный материал и активно включаться в учебную деятельность на занятии кружка.
14.	Витаминный ералаш.	1ч	Познакомить с основными питательными	Изготовление книжки «Витаминная	<b>Знать</b> 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»	<b>Находить</b> ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <b>Обобщить</b> (осознать и формулировать) то новое, что получилось
16.	Проект «Кулинарные рецепты».	1ч	Формирование представления о кулинарии, различных рецептов кулинарии.	Проект-демонстрация «Кулинарные рецепты»	<b>Перерабатывать</b> 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»	<b>Формировать</b> 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»
<b>Итого: 17 часов</b>			

