

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. БОБРОВКА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КИНЕЛЬСКИЙ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

---

---

Адрес: 446406, Россия, Самарская обл., Кинельский р-н, с. Бобровка,  
ул. Кирова, д. 28 Б Телефон/факс: 8 (84663) 3-25-18;

Принято  
на Педагогическом совете  
протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

Проверено  
ответственный за организацию  
УВР в школе  
\_\_\_\_\_/Саликова Л.А./  
«29» августа 2023г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ с.  
Бобровка  
\_\_\_\_\_/М.В.Гойколова/  
Приказ № 275-ОД  
«31» августа 2023г.

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности**

**«Разговор о правильном питании»**

для обучающихся 1-4 классов

Составители:  
Зинченко Я.Д.  
Искандарова Н.Б.  
Гаврилова М.Ю.  
Кубекова О.Н.

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании 1-4 класс»**

<b>Выпускник научится</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться</b>
-соблюдать гигиену питания; -ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов); -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;	-соблюдать правила рационального питания; -определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды); -различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме); -корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности; -самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; — применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Раздел 2. Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

<b>Количество часов, отводимых на ступень всего</b>	<b>135</b>
По классам:	
1	33
2	34
3	34
4	34
<b>Количество часов, выделяемое учебным планом ГБОУ СОШ с. Бобровка</b>	<b>59</b>
По классам:	
1	8
2	17
3	17
4	17

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Тематика программы 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";

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

### **Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- |   |   |
|---|---|
| - чтение и обсуждение;                      | - ярмарки полезных продуктов;             |
| - экскурсии на пищеблок школьной столовой;  | - сюжетно-ролевая игра, игра с правилами; |
| - встречи с интересными людьми;             | - образно-ролевая игра;                   |
| - практические занятия;                     | - мини – проекты;                         |
| - творческие домашние задания;              | - совместная работа с родителями.         |
| - праздники хлеба, рыбных блюд и т. д.;     |   |
| - конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов); |   |

Форма проведения внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» - кружок.

Форма проведения промежуточной аттестации по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»:

- участие в конкурсах
- выставка рисунков
- защита проекта

Занятия внеурочной деятельности предполагают очные и дистанционные формы проведения.

### Раздел 3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

#### 1 класс

Раздел	Количество часов
Разнообразие питания	3
Гигиена питания и приготовление пищи	1
Этикет	1
Рацион питания	3
Всего:	<b>8</b>

#### 2 класс

Раздел	Количество часов
Разнообразие питания	5
Гигиена питания и приготовление пищи	2
Этикет	2
Рацион питания	5
Из истории русской кухни	3
Всего:	<b>17</b>

#### 3 класс

Раздел	Количество часов
Разнообразие питания	5
Гигиена питания и приготовление пищи	2
Этикет	2
Рацион питания	5
Из истории русской кухни	3
Всего:	<b>17</b>

#### 4 класс

Раздел	Количество часов
Разнообразие питания	5
Гигиена питания и приготовление пищи	2
Этикет	2
Рацион питания	5
Из истории русской кухни	3
Всего:	<b>17</b>

#### Разнообразие питания

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 «Чиполлино и его друзья».

#### Гигиена питания и приготовление пищи

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

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**

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**