

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 45  
имени Маршала Советского Союза Г. К. Жукова» города Калуги

Приложение  
к основной образовательной программе  
начального общего образования

на 2021-2022 учебный год

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***«Разговор о правильном питании»***

Уровень образования: начальное общее образование

Направление: спортивно-оздоровительное

для обучающихся 8-9 лет

Срок реализации: 2 года

**Составитель:**

**Ким Светлана Викторовна**

**Автор программы: М.М. Безруких., Т.А. Филиппова, А.Г.Макеева**

**Цель:** формирование у учащихся основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи:**

- формирование правил здорового образа жизни (ЗОЖ);
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- дать представление о сервировке стола и правилах поведения во время еды.
- информирование детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности. Личностные, метапредметные и предметные результаты.**

**Первый уровень:** приобретение школьником социальных знаний (о правилах рационального питания, сохранении и укреплении здоровья).

**Второй уровень:** развитие социально значимых отношений обучающегося (умения взаимодействовать в малых группах, умения использовать полученные знания и информацию для выражения своей точки зрения и формирования здорового образа жизни).

**Третий уровень:** приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий (работа в группах, подготовка коротких выступлений, плакатов).

**Предметные УУД**

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения здорового питания;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом;
- сравнивать, обобщать, делать выводы о полезных и вредных продуктах питания;
- определять рациональное питание для своего организма с учётом возраста.

**Личностные УУД**

- определять и высказывать самые простые этические нормы;
- формировать позитивное отношение к своему здоровью, стремление к его сохранению.

**Регулятивные УУД**

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность.

**Познавательные УУД**

- перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему);
- пользоваться информацией из Интернета, книг о питании;
- осуществлять анализ объектов с целью выделения в них существенных признаков;
- строить рассуждения об объекте, его свойствах и связях.

**Коммуникативные УУД**

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть монологической и диалогической формами речи.

- высказывать и обосновывать свою точку зрения; слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности.**

### **2 класс (34 ч.)**

#### **Правила здорового образа жизни (ЗОЖ) (5 ч.)**

Правильное питание и здоровый образ жизни. Самые полезные продукты. Витамины и минералы полезные для растущего организма. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Чем полезна рыба? Значение жидкости для организма человека. Хлеб - всему голова. Мясо и мясные блюда. Составляем меню на день.

#### **Гигиена питания и приготовления пищи (25 ч.)**

Где и как готовят пищу. Всегда ли нужно верить рекламе? Идём в магазин. Как нужно хранить продукты. Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты.

#### **Этикет (4 ч.)**

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Как правильно вести себя за столом.

### **3 класс (34 ч.)**

#### **Разнообразие питания (17 ч.)**

Из чего состоит наша пища. Источники белка. Источники углеводов. Источники жиров. Витамины и минеральные вещества. Калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия

#### **Правила питания (3 ч.)**

Правильное питание при занятиях спортом. Как питаться, если ты заболел. Если мы идем в поход.

#### **Идём в магазин (5 ч.)**

Ты – покупатель. Отделы магазина Правила для покупателей. О чём рассказала упаковка.

#### **Безопасность на кухне (4 ч.)**

Бытовые приборы и правила безопасности на кухне. Как правильно хранить продукты

#### **Кулинарная история (5 ч.)**

Кухни разных народов. Кулинарная история. Как питались на Руси и в России

### **Формы проведения занятий:**

- беседа;
- групповые занятия под руководством учителя (обучение в сотрудничестве);
- работа в малых группах;
- работа в парах;
- самостоятельная работа;
- конкурсы рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни.

Виды деятельности: познавательная, игровая, проблемно-ценностное общение.

## Тематическое планирование

### 2 класс

№	Раздел	Тема	Кол-во часов
1	<b>Правила ЗОЖ</b>	Правильное питание – дорога к доброму здоровью	1
2		Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1
3		Закаляйся, если хочешь быть здоров!	1
4		Режим дня младшего школьника	1
5		Чистота залог – здоровья. В гостях у Мойдодыра	1
6	<b>Гигиена питания и приготовления пищи</b>	Какие бывают продукты питания	1
7		Что такое витамины и где они живут	1
8-9		Эти знакомые овощи и фрукты	2
10		Молоко и молочные «полезности»	1
11		Мясо и мясные продукты	1
12		Чем полезна рыба	1
13		Крупы и зерновые продукты	1
14		Полезные напитки. Что и сколько нужно пить для здоровья	1
15		Хлеб – всему голова	1
16		Полезный завтрак	1
17		Важный обед	1
18		Полдник	1
19		Каким должен быть ужин	1
20		Где готовят пищу. Экскурсия на кухню	1
21-22		Идём в магазин. Учимся быть грамотными покупателями	2
23		Правильное хранение продуктов	1
24-25		Полезные и вредные привычки в питании	2
26		Вредные продукты	1
27		О газировке	1
28		Сладости.	1
29	Подробнее о чипсах и кириешках	1	
30	Жевательная резинка	1	
31	<b>Этикет</b>	Правила поведения за столом	1
32-33		Сервировка стола	2
34		Обобщающее занятие	1
		<b>Итого:</b>	<b>34 часа</b>

### 3 класс

№	Раздел	Тема	Кол-во часов	
1	<b>Разнообразие питания</b>	Из чего состоит наша пища.	1	
2-4		Источники белка	3	
5-7		Источники углеводов	3	
8-10		Источники жиров	3	
11-13		Витамины и минеральные вещества	3	
14-15		Калорийность продуктов	2	
16		От чего зависит потребность в энергии	1	
17		Движение и энергия	1	
18		<b>Правила питания</b>	Правильное питание при занятиях спортом	1
19			Как питаться, если ты заболел	1
20	Если мы идем в поход.		1	
21-22	<b>Идём в магазин</b>		Ты – покупатель. Отделы магазина	2
23-24			Правила для покупателей	2
25	О чём рассказала упаковка		1	
26-27	<b>Безопасность на кухне</b>		Бытовые приборы и правила безопасности на кухне	2
28-29			Как правильно хранить продукты	2
30-31	<b>Кухни разных народов</b>		Кухни разных народов	2
32			Кулинарная история	1
33	Как питались на Руси и в России	1		
34	Обобщающий урок.	1		
		<b>Итого:</b>	<b>34</b>	