

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 2024-2025 учебный год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*«Разговор о правильном питании»*

Уровень образования: начальное общее образование

Направление: спортивно-оздоровительное

для обучающихся 9-10 лет (второй год обучения)

Срок реализации: 1 год

**Автор - составитель:**

**Буторина А.В.**

**Калуга, 2023**

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

**Задачи:**

- продолжить формирование и развитие представления детей о здоровом питании;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- информирование детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Разнообразие питания (5 ч.)**

Из чего состоит наша пища. Витамины и минеральные вещества. Вкусовые свойства различных продуктов и блюд. Представление о вредных пищевых добавках. Калорийность продуктов.

### **Правила питания и приготовления пищи (9 ч.)**

Режим питания школьника. Продукты быстрого приготовления. Правильное питание при занятиях спортом. Как питаться, если ты заболел. Значение жидкости для организма человека. Из чего делают витаминные напитки.

### **Рацион питания (9 ч.)**

Представление о фермерских профессиях. Молоко и молочные продукты - обязательный компонент ежедневного рациона. Завтрак, обед и ужин – обязательные части ежедневного меню. Составление меню на неделю.

### **Этикет (4 ч.)**

История появления столовых приборов. Правила поведения за столом и в гостях. Сервировка стола.

### **Кухня народов мира (4 ч.)**

Как питались наши предки. Особенности кухни разных народов. Любимые семейные блюда.

### **Безопасность на кухне (2 ч.)**

Основные правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи. Бытовые приборы и правила безопасности на кухне. Как правильно хранить продукты.

### **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.

## 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;
- 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

№ п/п	Раздел/Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
1.Разнообразие питания 5ч			
1	Из чего состоит наша пища	1ч	

2	Как происходит распознавание вкуса. Вкусовые св-ва продуктов и блюд.	1ч	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Постановка воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся,</li> <li>– независимо от их способностей и характера.</li> <li>– Реализация современных, в том числе интерактивных, форм и методов воспитательной работы.</li> <li>– Определение и принятие четких правил поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации.</li> <li>– Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.).</li> <li>– Включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе.</li> <li>– Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка).</li> <li>– Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей. Формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и</li> </ul>
3	Что нужно есть в разное время года	1ч	
4	Представление о вредных пищевых добавках	1ч	
5	Практическая работа «В каких продуктах есть вредные пищевые добавки».	1ч	
<b>2. Правила питания и приготовления пищи 9ч</b>			
6	Режим питания школьника	1ч	
7	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1ч	
8	Продукты быстрого приготовления	1ч	
9	Правильное питание при занятиях спортом	1ч	
10	Как питаться, если ты заболел	1ч	
11	Что нужно есть, если завтра контрольная	1ч	
12	Творческий конкурс «Любимые продукты и блюда»	1ч	
13	Что такое жажда? Как утолить жажду?	1ч	
14	Практическая работа «Рецепты полезных напитков»	1ч	
<b>3. Рацион питания 9ч</b>			
15	Кто работает на ферме	1ч	
16	Молоко и молочные продукты	1ч	
17	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкуснее	1ч	
18	Какую пищу можно найти в лесу	1ч	
19	Дары моря	1ч	
20	Плох обед, если хлеба нет	1ч	
21	Полдник. Время есть булочки	1ч	
22	Ужин.	1ч	
23	Практическая работа «Как составить меню на неделю»	1ч	
<b>4. Этикет 4ч</b>			
24	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой	1ч	
25	Предметы сервировки стола	1ч	
26	Как правильно вести себя за столом	1ч	
27	Правила поведения в гостях	1ч	
<b>5. Кухня народов мира 4ч</b>			
28	Как питались на Руси	1ч	
29	Блюда азиатской кухни	1ч	
30	Блюда американской кухни	1ч	
31	Практическая работа «Любимое блюдо нашей семьи»	1ч	

<b>6. Безопасность 2ч</b>			безопасного образа жизни.
32	Где и как готовят пищу	1ч	
33	Бытовые приборы и правила безопасного обращения с ними	1ч	
34	Итоговое занятие. Обобщение за год.	1ч	

#### **IV. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ**

1. М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова Разговор о здоровье и правильном питании. Методическое пособие для учителя

2. М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова Две недели в лагере здоровья РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

3. Л.А. Обухова, Н.А. Лемякина, О.Е. Жиренко Новые 135 уроков здоровья Пособие для учителя.

#### **IV. ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. <https://learningapps.org/>
2. <https://www.learnis.ru/>
3. <https://infourok.ru/>
4. <http://www.myshared.ru/>
5. <https://nsportal.ru/>
6. <https://uchitelya.com/>
7. <https://урок.рф/>
8. <https://videouroki.net/>
9. <https://multiurok.ru/>