

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа п. Дубовое»
Белгородского района Белгородской области

<p>РАССМОТРЕНО на заседании школьного методического объединения руководитель МО <i>А.С. Самоделко</i> А.С. Самоделко Протокол заседания от «29» августа 2022 г. № 1</p>	<p>СОГЛАСОВАНО заместитель директора <i>А.Ю. Попова</i> А.Ю. Попова «30» августа 2022 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ директор МОУ «Начальная школа п. Дубовое» <i>О.Н. Кладова</i> О.Н. Кладова Протокол от «31» августа 2022 г.</p> 
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»
Срок реализации 1 год

2022 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе авторской Образовательной программы по **социальному направлению**, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких (Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013; Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009; сайт программы - www.prav-pit.ru).

Сроки реализации программы внеурочной деятельности 1 год.
Программа рассчитана на 35 часов (1 час в неделю). Указанное количество часов согласуется с авторскими рекомендациями по реализации модулей программы.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты:

Самоопределение:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам.

Смыслообразование:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.

Нравственно-этическая ориентация:

- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные результаты: познавательные:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в источниках информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности;

регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- работать по предложенному учителем плану;
- отличать верно выполненное задание от неверно выполненного;
- давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;

коммуникативные:

- доносить свою позицию до остальных участников практической деятельности, оформляя свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

3. Содержание программы

Первый год обучения (35 часов)

Будем здоровы! (8 ч.)

Если хочешь быть здоров. Ценность здоровья, значение правильного питания. Кто жить умеет по часам. Значение режима дня, важность соблюдения режима дня.

Вместе весело гулять! Необходимость и важность ежедневных прогулок на свежем воздухе. Разучивание подвижных игр на свежем воздухе.

Рацион питания. (20 ч.)

Самые полезные продукты. Продукты ежедневного рациона; продукты, которые нужно есть часто; продукты, которые нужно есть иногда. Продукты, наиболее полезные для человека. Ответственное отношение к своему здоровью и питанию.

Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной. Блюда, которые могут входить в меню завтрака. Каша - полезное и вкусное блюдо.

Плох обед, если хлеба нет. Обед как обязательная часть ежедневного меню. Основные блюда, входящие в состав обеда. Опасность питания «всухомятку».

Полдник. Время есть булочки. Полдник как обязательная часть ежедневного меню. Продукты и блюда, которые могут быть включены в меню полдника.

Пора ужинать. Ужин как обязательная часть ежедневного меню. Блюда, которые могут быть включены в меню ужина.

Гигиена питания. Этикет за столом. (6 ч.)

Как правильно есть. Гигиенические процедуры перед едой. Как вести себя за столом. Умеренность в еде. Обработка ягод, фруктов и овощей перед едой.

Удивительные превращения пирожка. Роль регулярного питания для здоровья. Основные требования к режиму питания.

Праздник здоровья (1 ч.)

Закрепление полученных знаний о рациональном питании и здоровом образе жизни в игровых формах.

4. Формы организации и виды деятельности

- фронтальная работа (беседа по ситуации, рассказывание из собственного опыта, чтение статей, работа с информационным материалом);
- групповая работа, работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии);
- индивидуальная работа (имеет место при отработке практических навыков и умений, анкетировании, выполнении заданий проблемного характера).

5. Формы подведения итогов

Реализации программы внеурочной деятельности в виде выполнения: проектов, творческих отчетов, презентаций.

6. Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1	Будем здоровы-8 ч. Если хочешь быть здоров	1
2	Из чего состоит наша пища	1
3	Полезные и вредные привычки	1
4	Самые полезные продукты	1
5	Как правильно есть(гигиена питания)	1
6	Удивительное превращение пирожка	1
7	Твой режим питания	1
8	Из чего варят каши	1
9	Рацион питания-20 ч. Как сделать кашу вкусной	1
10	Плох обед, коли хлеба нет	1
11	Хлеб всему голова	1
12	Полдник	1
13	Время есть булочки	1
14	Пора ужинать	1
15	Почему полезно есть рыбу	1
16	Мясо и мясные блюда	1
17	Где найти витамины зимой и весной	1
18-19	Всякому овощу – свое время	1
20	Как утолить жажду	1
21-22	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2
23	На вкус и цвет товарищей нет	1
24-25	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2
26	Минералы в питании человека	1
27-28	Народные праздники, их меню	2
29	Гигиена питания. Этикет за столом-6ч. Как правильно накрыть стол.	1
30	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1
31	Щи да каша – пища наша	1
32-33	Что готовили наши прабабушки.	2
34	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1
35	Праздник здоровья – 1ч. Праздник урожая	1

Список литературы

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.
- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009.
- Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.
- Безруких М.М. и др. Две недели в Лагере здоровья: Рабочая тетрадь. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015.
- Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974, 200 с.

- Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990, 185 с.
- Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М., 1991, 190 с.
- Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350 с.
- Справочник по детской диетике. М. 1977., 340 с.
- Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.
- www.prav-pit.ru