

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования, науки и молодежной политики**

**Краснодарского края**

**Департамент образования администрации муниципального**

**образования город Краснодар**

**МАОУ СОШ № 53**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель ШМО**

\_\_\_\_\_  
В. Н. Гурова  
Протокол №1 от «28» 08  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**Руководитель ШМС**

\_\_\_\_\_  
С. Н. Мамедова  
Протокол №1 от «28» 08  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор МАОУ СОШ  
№53**

\_\_\_\_\_  
А. Б. Ткаченко  
Протокол №1 от «29» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«Разговор о правильном питании»**

**для обучающихся 1 – 4 классов**

**г. Краснодар 2023г**

**Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 1-4 класс.**

**содержит:**

1. Планируемые результаты;
- 2 Основное содержание;
- 3 Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

**1. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»:**

**Предметными результатами являются:**

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

**Личностными результатами освоения учащимися содержания курса «Правильное питание» являются:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей;
- формирование внутренней позиции правильного питания;
- формулировать собственное мнение и позицию.

**Метапредметными результатами обучающихся являются:**

**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 (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

**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.

## **2.Содержание**

### **1 класс**

#### **модуль курса «Разговор о правильном питании» (33ч.)**

#### **Тема 1 Если хочешь быть здоров (10 часов).**

Самые полезные продукты.

Как правильно есть. Знакомство с героями «Улицы Сезам».

Самые полезные продукты.

Полезные продукты среди любимых блюд (практическая работа).

Анкетирование «Полезные привычки».

Экскурсия в магазин. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игросоревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».

На вкус и цвет товарищей нет. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Кухни разных народов.

Практическая работа «Определи вкус продукта».

#### **Тема 2 Наше питание (14 часов).**

Основные принципы гигиены питания. Игра-обсуждение «Законы питания».

Удивительные превращения пирожка.

Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. Соревнование «Кто правильно покажет время?».

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Завтрак – обязательный компонент ежедневного меню, различные варианты завтрака. Игра

«Пословицы запутались». Игра «Отгадай-ка». Игра «Знатоки». Игра «Угадай сказку».

Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята». Составление меню завтрака.

Плох обед, если хлеба нет. Обед – обязательный компонент ежедневного меню, структура обеда.

Игра «Угадай-ка». Игра «Секреты обеда». Игра «Советы хозяйюшки». Игра «Лесенка с секретом». Составление меню обеда.

Полдник. Время есть булочки. Знакомство с вариантами полдника.

Значение молока и молочных продуктов. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Игра-демонстрация «Это удивительное молоко».

Пора ужинать. Ужин – обязательный компонент ежедневного меню, состав ужина.

Составление меню ужина.

Экскурсия в столовую.

### **Тема 3 Витамины (8 часов)**

Где найти витамины весной? Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

Как утолить жажду... Значение жидкости для организма человека. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой». Игра «Праздник чая».

Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Связь рациона питания с образом жизни. Высококалорийные продукты.

Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. Разнообразие фруктов, ягод, значение их для организма.

Каждому овощу свое время. Разнообразие овощей, их полезные свойства. Игра-соревнование «Вершки-корешки». Игра-эстафета «Собираем урожай».

День рождения Зелибобы. Проверь себя. Итоговое занятие.

### **Тема 4 Итоговое занятие (1 часа).**

#### **2 класс**

#### **модуль курса «Разговор о правильном питании» (34ч.)**

### **Тема 1 Путешествие по улице «правильного питания» (8 часов).**

Молоко и молочные Продукты для ужина. Витамины. Вкусовые качества продуктов. Значение жидкости в организме. Разнообразное питание. Из чего состоит наша пища.

### **Тема 2 Пищевая тарелка (12 часов).**

Дневник здоровья. Пищевая тарелка Что нужно есть в разное время года. Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня Как правильно

питаться, если занимаешься спортом. «Пищевая тарелка» спортсмена. Где и как готовят пищу. Как правильно накрыть стол. Молоко и молочные продукты. Кто работает на ферме? Блюда из зерна

### **Тема 3 Разнообразие пищи (6 часов).**

Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря.

### **Тема 4 Кулинарное путешествие по России (3 часа).**

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.

### **Тема 5 Правила сервировка стола. Как правильно вести себя за столом (4 часа).**

Правила сервировка стола. Как правильно вести себя за столом.

### **Тема 6 Итоговое занятие (1 часа).**

## **3 класс**

**модуль курса «Две недели в лагере здоровья» (34ч.)**

### **Тема 1 Вводное занятие Здоровье – это здорово! (2 часа).**

### **Тема 2. Основные понятия о здоровье (17 часов).**

Цветик - семицветик От каких факторов зависит наше здоровье? Черты характера и здоровье Привычки и здоровье Мой ЗОЖ Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания» Рациональное, сбалансированное питание Белковый круг» « Жировой круг» Мой рацион питания «Минеральный круг» Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников Режим питания. «Пищевая тарелка» Витамины и минеральные вещества

### **Тема 3 Влияние воды на обмен веществ (3 часа).**

Напитки и настои для здоровья.

### **Тема 4 Энергия пищи (4 часа).**

Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?» Роль пищевых волокон на организм человека

### **Тема 5. Где и как мы едим (7 часов).**

«Фаст фуды» Где и как мы едим. Правила гигиены Меню для похода Ты - покупатель Срок хранения продуктов Пищевые отравления, их предупреждение.

### **Тема 6 Итоговое занятие(1 час).**

## **4 класс**

**Модуль курса «Две недели в лагере здоровья» (34ч.)**

**Тема 1. Ты – покупатель (3 часа).**

Как вести себя в магазине. Права потребителя

Ты готовишь себе и друзьям

**Тема 2 Кухня (7 часов).**

Бытовые приборы для кухни У печи «галок не считают» Помогаем взрослым на кухне Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками .Салаты. Ты готовишь себе и друзьям.

**Тема 3 Традиционные блюда разных народов (7 часов).**

Традиционные блюда Японии и Норвегии. Блюда жителей Крайнего Севера. Традиционные блюда России. Традиционные блюда Кавказа. Традиционные блюда Кубани. « Календарь» кулинарных праздников. Кухни разных народов праздник.

**Тема 4 Правила здорового питания (6 часов).** .Кулинарная история. Как питались наши предки? Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.

**Тема 5 Кулинарные традиции (7 часов).** Кулинарные традиции Древнего Египта Кулинарные традиции Древней Греции Кулинарные традиции Древнего Рима Правила гостеприимства средневековья. Как питались на Руси Традиционные напитки на Руси Необычное кулинарное путешествие.

**Тема 6 Музеи продуктов (3 часа).** «Мелодии, посвящённые каше» Продукты танцуют» Составляем формулу правильного питания «Формула правильного питания Сахар его польза и вред

**Тема 7 Итоговое занятие (1 час).** Путешествие по «Аппетитной стране»

### 3. Тематическое планирование курса

1 класс

№п/п	Темы	Количество часов
1.	Если хочешь быть здоров	10
2.	Наше питание	14

3.	<b>Витамины</b>	<b>8</b>
4.	<b>Итоговое занятие. Проверь себя.</b>	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>33</b>

### 2 класс

<b>№п/п</b>	<b>Темы</b>	<b>Количество часов</b>
1.	<b>Путешествие по улице «правильного питания»</b>	<b>8</b>
2.	<b>Пищевая тарелка</b>	<b>12</b>
3.	<b>Разнообразие пищи</b>	<b>6</b>
4.	<b>Кулинарное путешествие по России</b>	<b>3</b>
5	<b>Правила сервировка стола. Как правильно вести себя за столом</b>	<b>4</b>
6	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

### 3 класс

<b>№п/п</b>	<b>Темы</b>	<b>Количество часов</b>
1.	<b>Вводное занятие Здоровье – это здорово!</b>	<b>2</b>
2.	<b>Основные понятия о здоровье</b>	<b>20</b>
3.	<b>Влияние воды на обмен веществ</b>	<b>3</b>
4.	<b>Энергия пищи</b>	<b>4</b>
5	<b>Где и как мы едим</b>	<b>7</b>
6	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

### 4 класс

<b>№п/п</b>	<b>Темы</b>	<b>Количество часов</b>
1.	<b>Ты – покупатель</b>	<b>3</b>
2.	<b>Кухня</b>	<b>7</b>
3.	<b>Традиционные блюда разных народов</b>	<b>7</b>

4.	<b>Правила здорового питания</b>	<b>6</b>
5.	<b>Кулинарные традиции (7 часов)</b>	<b>7</b>
6.	<b>Музеи продуктов</b>	<b>3</b>
7.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

#### 4. Календарно-тематическое планирование курса

#### Календарно-тематическое планирование курса

#### «Разговор о правильном питании»

#### 1-й год обучения

п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1	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	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	Всякому овощу – свое время	1	
19	Как утолить жажду	1	
20-21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2	
22	На вкус и цвет товарищей нет	1	
23-24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	
25	Каждому овощу – свое время	1	
26-27	Народные праздники, их меню	2	
28	Как правильно накрыть стол.	1	
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	



30	Щи да каша – пища наша	1	
31-	Что готовили наши прабабушки.	1	
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	
33	Праздник урожая	1	

**Календарно-тематическое планирование курса  
«Разговор о правильном питании»  
2-й год обучения.**

п/п	Содержание занятий.	Всего часов	Дата
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	
3.	Время есть булочки.	1	
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	1	
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1	
7.	Пора ужинать	1	
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	1	
9.	Составление меню для ужина.	1	
10	Значение витаминов в жизни человека.	1	
11	Практическая работа.	1	
12.	Морепродукты.	1	
13.	Отгадай мелодию.	1	
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	1	
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	
16.	Как утолить жажду	1	
17.	Игра «Посещение музея воды»	1	
18.	Праздник чая	1	
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	1	
21.	Практическая работа «Мой день»	1	
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	
26.	Посадка лука.	1	
27.	Каждому овощу свое время.	1	

28.	Инсценирование сказки вершки и корешки	1	
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1	
30 31	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	2	
32 33	Проект	2	
34	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	1	

**Календарно-тематическое планирование курса  
«Разговор о правильном питании»  
3-й год обучения**

п/п	Содержание занятий	Всего часов	Дата
1.	Введение	1	
2.	Практическая работа.	1	
3.	Из чего состоит наша пища	1	
4.	Практическая работа «еню сказочных героев»	1	
5.	Что нужно есть в разное время года	1	
6.	Оформление дневника здоровья	1	
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	
9	Конкурс кулинаров	1	
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	
11	Составление меню для спортсменов	1	
12	Оформление дневника «Мой день»	1	
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	
14	Где и как готовят пищу	1	
15	Экскурсия в столовую.	1	
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	
17	Как правильно накрыть стол.	1	
18	Игра накрываем стол	1	
19	Молоко и молочные продукты	1	
20	Экскурсия на молокозавод	1	
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	
22	Молочное меню	1	
23	Блюда из зерна	1	
24	Путь от зерна к батону	1	
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1	

26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	
27.28	Выпуск стенгазеты	2	
29	Праздник «Хлеб всему голова»	1	
30	Экскурсия на хлебкомбинат	1	
31.33	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	3	
34	Подведение итогов	1	

**Календарно – тематическое планирование курса  
« Разговор о правильном питании»  
4-й год обучения**

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1.	Вводное занятие	1	
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	
3.	Правила поведения в лесу	1	
4.	Лекарственные растения	1	
5.	Игра – приготовить из рыбы.	1	
6.	Конкурсов рисунков» В подводном царстве»	1	
7.	Эстафета поваров	1	
8.	Конкурс половиц поговорок	1	
9.	Дары моря.	1	
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов	1	
11.	Оформление плаката « Обитатели моря»	1	
12.	Викторина « В гостях у Нептуна»	1	
13.	Меню из морепродуктов	1	
14.	Кулинарное путешествие по России.	1	
15.	Традиционные блюда нашего края	1	
16.	Практическая работа по составлению меню	1	
17.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1	
18.	Игра – проект « Кулинарный глобус»	1	
19.	Праздник « Мы за чаем не скушаем»	1	
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	
21.	Составление недельного меню	1	
22.	Конкурс кулинарных рецептов	1	
23.	Конкурс « На необитаемом острове»	1	
24.	Как правильно вести себя за столом	1	
25.	Практическая работа	1	
26-	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	2	

27			
28.	Накрываем праздничный стол	1	
29- 32	Проект	4	
33- 34	Подведение итогов	2	