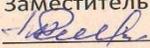
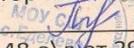


Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с.Еделево
Кузоватовского района Ульяновской области

РАСМОТРЕНА
на заседании педагогического
совета школы
Протокол № 1 от
29 августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по УВР
 М.В.Максимова
29 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СШ с.Еделево
 О.Н.Пугачева
Приказ № 48 о/д от 29 августа 2022 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности

Наименование курса внеурочной деятельности: **Разговор о правильном питании**

Класс: **3-4**

Уровень общего образования: **начальное общее**

Учитель начальных классов: **Рангаева Ольга Владимировна**

Срок реализации программы: **2022-2023 учебный год**

Количество часов по учебному плану: **всего 34 часа в год; в неделю 1 час.**

Планирование составлено на основе методического пособия «Разговор о правильном питании» М.И Безруких,
А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова- Москва. Нестле. 2021 год

Рабочую программу составила:


(подпись)

Рангаева Ольга Владимировна
(расшифровка подписи)

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного

- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, 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

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

Содержание учебного курса

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 «Чипполино 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 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

Знания, умения, навыки, которые формируется у младших школьников:

знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

умение определять полезные продукты питания;

знание о структуре ежедневного рациона питания;

навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы занятия	Количество часов
1	Важность правильного питания.	1
2	Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов.	1
3	Разнообразие вкусовых свойств продуктов	1
4	Как происходит распознавание вкуса. Вкусовые свойства продуктов и блюд.	1
5	Представление о ценности здоровья, значение правильного питания.	1
6	Представление о ценности здоровья, значение правильного питания	
7	Представление о вредных пищевых добавках.	1
8	Исследование – в каких продуктах есть вредные добавки. Практическая работа.	1
9	Овощи и их польза.	1

10	Что нам осень принесла.	1
11	Урок-игра «Лесное лукошко»	1
12	Как правильно есть.	1
13	Как сервировать стол.	1
14	Как сервировать стол.	
15	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной?	1
16	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной?	
17	Проектная работа «Каша – еда наша»	1
18	Плох обед, если хлеба нет.	1
19	Полдник. Время есть булочки.	
20	Пора ужинать.	1
21	Практическая работа «Как составить меню недели»	1
22	Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний. Витамины от простуды.	1
23	Весенний авитаминоз. Где найти витамины весной?	1
24	Фармацевтика – аптечные витамины.	1
25	Что такое жажда. Как утолить жажду.	1
26	Практическая работа. Рецептура полезных фруктовых напитков.	1
27	Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья.	1
28	Спорт и правильное питание.	1
29	Где и как готовят пищу.	1
30	Безопасность на кухне.	1
31	Хлеб – всему голова.	1
32	Кто работает на ферме?	1
33	Молоко и молочные продукты.	1
34	Заключительный урок.	1