



Российская Федерация
Департамент образования
Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа № 31

Приложение
к ООП НОО МАОУ – СОШ № 31
приказ № 02-од/22 от 19.08.2022

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Разговор о правильном питании»

Возраст учащихся: 8 лет

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительное направление) **«Разговор о правильном питании»** составлена на основе ФГОС НОО, примерной программы курса «Разговор о правильном питании» М. М. Безруких, Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2013 г. Предназначена для использования в работе с детьми младшего школьного возраста.

Основная **цель** программы: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

В соответствии с целью определяются конкретные **задачи**:

- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у младших школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение учащимися практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Рабочая программа для 1 класса рассчитана на 1 час в неделю, в количестве 33 часа в год. Срок реализации рабочей программы 1 год.

Рабочая программа ориентирована на УМК:

1.Безруких М. М. «Разговор о правильном питании», Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2015г.

2.Безруких М. М., Филиппова Т.А. Разговор о здоровье и правильном питании. Рабочая тетрадь для школьников, Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2015 г.

3.Безруких М. М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя, Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2015 г.

2. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

Метапредметные УУД:

- соблюдать некоторые правила вежливого общения в урочной и внеурочной деятельности;
- реализовывать простое высказывание на заданную тему;
- ориентироваться в своей системе знаний: приводить примеры удачного и неудачного общения в своей жизни и жизни окружающих;
- самостоятельно работать с некоторыми заданиями учебника, осознавать недостаток информации, использовать школьные толковые словари;
- учиться договариваться о распределении ролей в игре, работы в совместной деятельности;
- делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы класса.

Личностные УУД:

- осознавать роль речи в жизни людей;
- оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;
- объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при общении (правила при разговоре, приветствии, извинении и т.д.).

Предметные УУД

- освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

Поговорим о продуктах. (7 ч)

Введение. Если хочешь быть здоров. Поговорим о пище. Из чего состоит наша пища. Полезные и вредные привычки. Полезные и вредные привычки. Замена вредных привычек на полезные. Самые полезные продукты. Как правильно составить свой рацион питания. Как готовят пищу.

Узнаем больше о продуктах. Витамины. (13 ч)

Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. Блюда из зерна. Хлеб – всему голова. Значение хлеба в жизни человека. Молоко и молочные продукты. Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. Мясо и мясные блюда. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало. Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи. Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Всякому овощу – своё время. Дары леса.

Где найти витамины зимой и весной.

Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.(7 ч)

Как правильно есть. Режим питания. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вредные и полезные привычки в питании. Как правильно есть рыбу.

Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах – волшебниках (6 ч)

Щи да каша – пища наша. Что готовили наши прабабушки. Народные праздники, их меню и здоровье. Народные праздники, их меню и здоровье. Кухня разных народов. Кулинары, повара – волшебники. Кулинары, повара – волшебники.

Вкусные традиции моей семьи. Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».

Тематический план

Наименование разделов и тем	Количество часов
Поговорим о продуктах.	7
Узнаем больше о продуктах. Витамины.	13
Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.	7
Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах – волшебниках	6
Итого:	33

Формы проведения занятий

- беседа;
- викторина;
- игра;
- КВН;
- проекты;
- мини-исследования;
- экскурсии;
- конкурсы;
- викторины.

Тематическое планирование

(33 часа, 1 ч. в неделю)

№	тема	кол-во часов
1	Введение. Если хочешь быть здоров.	1
2	Поговорим о пище. Из чего состоит наша пища.	1
3	Полезные и вредные привычки.	1
4	Полезные и вредные привычки. Замена вредных привычек на полезные.	1
5	Самые полезные продукты.	1
6	Как правильно составить свой рацион питания.	1
7	Как готовят пищу.	1
8	Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. Блюда из зерна.	1
9	Хлеб – всему голова.	1
10	Хлеб – всему голова. Значение хлеба в жизни человека.	1
11	Молоко и молочные продукты.	1
12	Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.	1
13	Мясо и мясные блюда.	1
14	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало.	1
15	Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи.	1
16	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	1
17	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	1
18	Всякому овощу – своё время.	1
19	Дары леса.	1
20	Где найти витамины зимой и весной.	1
21	Как правильно есть.	1
22	Режим питания.	1
23	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	1
24	Как правильно вести себя за столом.	1
25	Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.	1
26	Вредные и полезные привычки в питании.	1
27	Как правильно есть рыбу.	1

28	Щи да каша – пища наша.	1
29	Что готовили наши прабабушки.	1
30	Народные праздники, их меню и здоровье.	1
31	Народные праздники, их меню и здоровье. Кухня разных народов.	1
32	Кулинары, повара – волшебники.	1
33	Кулинары, повара – волшебники. Итоговое занятие: Вкусные традиции моей семьи.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 575513511485277002546729800540994211588910956541

Владелец Рожкова Оксана Владимировна

Действителен с 27.12.2022 по 27.12.2023