

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО КЛ.РУК.

 (Литынская А.В.)

Протокол № 1
« 30 » августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
Четвертнова Т.Н.

 « 28 » августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 23
Мокина Н.В.

Приказ № 130
« 28 » августа 2023г.



**План внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
с учащимися 1 «В» класса**

КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ №23
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ
Г.ПЯТИГОРСКА

Мовсисян Ануш Камоевна

2023 – 2024 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса «Разговор о правильном питании» составлена учителем начальных классов на основе Федерального государственного образовательного стандарта.

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 23 города Пятигорска на реализацию программы в 1-4 классах отводится 31 час из расчета 1 час в неделю (31 недель).

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания.

Цель курса -формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи курса:

- расширять знания детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формировать готовность соблюдать эти правила;
- формировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждать у детей интерес к народным традициям, связным с питанием здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа, формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Общая характеристика факультативного курса.

Одна из задач программы – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Особенностями факультативного курса «Формула правильного питания» является:

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний;
- расширение чувственного опыта и практической деятельности школьников;
- наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков и способностей и способов деятельности;
- возможность осуществлять межпредметные связи с другими предметами.

Основными методами при реализации программы является *проблемно-поисковый подход и исследовательский*, обеспечивающий реализацию развивающих задач курса. В программе используются разнообразные формы проведения занятий, составление рассказа по картинкам – иллюстрациям и разыгрывание сценок. Игровые методы должны быть основой организации обучения по программе, сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры.

Методы контроля внеурочной деятельности: участие в выставках, конкурсах, проектах, соревнованиях, творческих проектах.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;

- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Требования к уровню подготовки учащихся

- знать и выполнять основные правила питания;
- соблюдать режим питания;
- знать и выполнять правила этикета, связанные с питанием;
- знать и уважать народные традиции, связанные с питанием и здоровьем;
- знать компоненты ежедневного рациона питания, их структуру.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Вводное занятие. Я и мое здоровье. (1ч)

Здоровье, здоровый образ жизни. Характер, привычки, поведение, правильное питание.

1. Мой образ жизни. (1ч)

Здоровый образ жизни. Привычки.

1. Продукты разные нужны, продукты разные важны. (1ч)

Пищевые вещества, белки, жиры, углеводы.

1. О витаминах и минеральных веществах. (1ч)

Витамины, минеральные вещества, рацион.

1. Режим питания. (1ч)

Режим питания, варианты режима питания.

1. Составление меню для завтрака. (1ч)

Варианты рекомендуемых блюд для завтрака.

1. **Составление меню обеда. (1ч)**

Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав обеда.

1. **Составление меню ужина. (1ч)**

Возможные варианты блюд для ужина.

1. **Мой режим питания. (1ч)**

Регулярность, «пищевая тарелка».

1. **Энергия пищи. (1ч)**

Калория, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты.

1. **Вкусная математика. (1ч)**

Расход энергии, калорийность продуктов.

1. **Оформление плаката «Любимые продукты и блюда». (1ч)**

Блюда, продукты.

1. **Где и как мы едим. (1ч)**

Сфера общественного питания, режим питания.

1. **Мы не дружим с сухояткой. (1ч)**

Гигиена питания, «фаст-фуд».

1. **Путешествие и поход. (1ч)**

Питание в походе, правила безопасности.

1. **Ты – покупатель. (1ч)**

Покупатель, потребитель, торговля, правила, обязанности.

1. **Где можно сделать покупку. (1ч)**

Торговля, правила, обязанности

1. **Ты готовишь себе и друзьям. (1ч)**

Бытовая техника, кулинария, гостеприимство.

1. **Помощники на кухне. (1ч)**

Бытовая техника.

1. **Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. (1ч)**

Сервировка, этикет.

1. **Практическая работа «Советы хозяйки». (1ч)**

Правила этикета, кулинария.

1. **Вредные и полезные привычки в питании. (1ч)**

Вредные и полезные привычки, правило питания.

1. **Питание в семье. (1ч)**

Полноценное питание.

1. **Где найти витамины зимой и весной. (1ч)**

Витамины, минеральные вещества.

1. *Кухни разных народов. (1ч)*

Кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура.

1. *Кулинарные праздники. (1ч)*

Обычаи, традиции, праздники.

1. *Кулинарная история. (1ч)*

История, культура, кулинария.

1. *Первобытная кулинария. (1ч)*

История, культура.

1. *Кулинария в Древней Греции и Риме. (1ч)*

Кулинария, традиции, история.

1. *Как питались на Руси и в России. (1ч)*

Обычаи и традиции своей страны.

1. *Клуб знатоков русской кухни. (1ч)*

Культура, история, кулинария.

4. Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Вид деятельности		Форма проведения	Элементы содержания	Дата проведения
			теории	практики			
1.	Вводное занятие. Я и мое здоровье.	1	1		Лекция, беседа.	Культура питания.	10.09.21
2.	Мой образ жизни	1		1	Беседа	Правильное питание и здоровье.	17.09.21
3.	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	1	0,5	0,5	Лекция, работа в группах.	Расширение знаний о различных продуктах – основных источниках.	24.09.21
4.	О витаминах	1	0,5	0,5	Лекция, конкурс.	Формирование	01.10.21

	и минеральных веществах.					правила питания. Анализ рациона питания.	
5.	Режим питания.	1	1		Лекция, беседа.	Знакомство с различными вариантами организации режима питания.	08.10.21
6.	Составление меню для завтрака.	1	0,5	0,5	Лекция, игра.	Представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню.	15.10.21
7.	Составление меню обеда.	1	0,5	0,5	Лекция, беседа.	Представление об обеде, его структуре.	22.10.21
8.	Составление меню ужина.	1	0,5	0,5	Лекция, работа в группах.	Формирование представления об ужине и его составе.	05.11.21
9.	Мой режим питания.	1		1	Практическая работа.	Умение составлять и соблюдать режим питания.	12.11.21
10.	Энергия пищи.	1	0,5	0,5	Лекция, беседа, работа в группах.	Формирование представления о пище как	19.11.21

						источнике энергии для организма.	
11.	Вкусная математика.	1		1	Беседа	Оценивание рациона питания от их образа жизни.	26.11.21
12.	Оформление плаката «Любимые продукты и блюда».	1		1	Работа в группах.	Умение работать в группе.	03.12.21
13.	Где и как мы едим.	1		1	Самостоятельная работа.	Формирование готовности соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов.	10.12.21
14.	Мы не дружим с сухомыткой.	1		1	Беседа	Анализ рациона питания.	17.12.21
15.	Путешествие и поход.	1		1	Обсуждение, работа в группах.	Формирование основных правил безопасного поведения в походе.	24.12.21
16.	Ты – покупатель.	1		1	Работа в группах,	Формирование знаний о	14.01.22

					самостоятельная работа.	правах и обязанностях покупателя.	
17.	Где можно сделать покупку.	1		1	Обсуждение, работа в группах.	Формирование умения читать и использовать информацию, приведенную на упаковке продукта.	21.01.22
18.	Ты готовишь себе и друзьям.	1		1	Викторина.	Развитие представления о правилах этикета.	28.01.22
19.	Помощники на кухне.	1		1	Викторина.	Знакомство с правилами безопасного поведения на кухне.	04.02.22
20.	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	1		1	Лекция, работа в группах.	Освоение навыков сервировки стола.	11.02.22
21.	Практическая работа «Советы Хозяйюшки».	1		1	Практическая работа.	Таблица.	18.02.22
22.	Вредные и полезные	1		1	Беседа.	Освоение практических	25.02.22

	привычки в питании.					навыков о правильном питании.	
23.	Питание в семье.	1	0,5	0,5	Лекция, беседа.	Формирование знаний о полноценном питании.	04.03.22
24.	Где найти витамины зимой и весной.	1	0,5	0,5	Лекция, игра.	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ.	11.03.22
25.	Кухни разных народов.	1		1	Викторина — игра.	Формирование чувства уважения и интереса к истории и культуре других народов.	18.03.22
26.	Кулинарные праздники.	1		1	Творческий проект.	Знание кулинарных обычаев и традиций.	01.04.22
27.	Кулинарная история.	1		1	Творческий проект, викторина.	Формирование представления об истории кулинарии.	08.04.22
28.	Первобытная кулинария.	1		1	Творческий проект.	Развитие кругозора учащихся, их интереса к	15.04.22

						изучению истории.	
29.	Кулинария в Древней Греции и Риме.	1		1	Лекция.Беседа	Умение самостоятельно находить необходимую информацию.	22.04.22
30.	Как питались на Руси и в России.	1		1	Работа в группах, самостоятельная работа.	Расширение знаний об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны.	06.05.22
31	Вкусная картина	1		1	Работа в группах, самостоятельная работа.	Интерес творческой деятельности.	20.05.19
	Всего	31					