

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, связанным 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 сухомыткой. (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.	
<b>11.</b>	Вкусная математика.	<b>1</b>		1	Беседа	Оценивание рациона питания от их образа жизни.	26.11.21
<b>12.</b>	Оформление плаката «Любимые продукты и блюда».	<b>1</b>		1	Работа в группах.	Умение работать в группе.	03.12.21
<b>13.</b>	Где и как мы едим.	<b>1</b>		1	Самостоятельная работа.	Формирование готовности соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов.	10.12.21
<b>14.</b>	Мы не дружим с сухомыткой.	<b>1</b>		1	Беседа	Анализ рациона питания.	17.12.21
<b>15.</b>	Путешествие и поход.	<b>1</b>		1	Обсуждение, работа в группах.	Формирование основных правил безопасного поведения в походе.	24.12.21
<b>16.</b>	Ты – покупатель.	<b>1</b>		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.	
<b>29.</b>	Кулинария в Древней Греции и Риме.	<b>1</b>		1	Лекция.Беседа	Умение самостоятельно находить необходимую информацию.	22.04.22
<b>30.</b>	Как питались на Руси и в России.	<b>1</b>		1	Работа в группах, самостоятельная работа.	Расширение знаний об истории кулинарии, обычаях и традициях своей страны.	06.05.22
<b>31</b>	Вкусная картина	<b>1</b>		1	Работа в группах, самостоятельная работа.	Интерес творческой деятельности.	20.05.19
	<b>Всего</b>	<b>31</b>					