

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Балтасинская гимназия» Балтасинского муниципального района

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического
совета протокол № 1
от 31 августа 2023 г.

«Согласовано»
Зам. Директора по ВР
 /Р.В. Шакирова/

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Балтасинская гимназия»
 /А.Р. Миннемуллин/
приказ №249 от 31 августа 2023
г.



Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Разговор о правильном питании»
Возраст детей: 7-8 лет

Составитель: Хакимова Наргиза Ниязовна
учитель начальных классов

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и направлена на общеинтеллектуальное развитие обучающихся.

В основе программы лежит авторская программа Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании».

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи программы:

- создание условий для формирования представлений о полезных продуктах, наиболее полезных и необходимых человеку каждый день, об основных принципах питания, о связи рациона питания и образа жизни, о высоко калорийных продуктах питания.
 - сформировать представление о регулярном соблюдении режима питания;
 - ознакомление учащихся с необходимостью заботы о своем здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
 - овладение системой знаний о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;
 - приобретение опыта самостоятельной деятельности по получению новых знаний, их преобразование и применение.
- Создание условий для формирования у обучающихся :
- конкретно-наглядных представлений о существенных сторонах здорового образа жизни;
 - способностей к организации своей учебной деятельности посредством освоения личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий;
 - основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни;
 - чувства ответственности за свое здоровье.

Планируемые результаты

Личностные:

Обучающийся научится:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы)
- умения использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога) как поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания

Метапредметные результаты:

Обучающийся получит возможность научиться:

Регулятивные действия

- овладение всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Познавательные действия

- приобретение знаний об основах рационального питания, представления о правилах этикета, связанных с питанием, умений пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования, составлением проектов.

Коммуникативные действия

- Способность учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры нормы поведения, обеспечивающие сохранения и укрепление физического, психологического и социального здоровья.

Содержание учебного предмета

1. Поговорим о продуктах. (7 часов)

Если хочешь быть здоров. Полезные и вредные привычки. Из чего состоит наша пища. Как правильно есть (гигиена питания). Режим питания. Самые полезные продукты. Продукты разные важны!

2. Давайте узнаем о продуктах. (13 часов)

Из чего варят кашу. Плох обед, если хлеба нет. Советы доктора Воды. Молоко и молочные продукты. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. Почему полезно есть мясо. Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. Дары леса. Где найти витамины зимой и весной. Викторина «Печка в русских сказках». Проект «Полезные продукты»

3. Поговорим о правилах этикета. (4 часа)

Как правильно есть. Как правильно вести себя за столом. Пользуемся ножом и вилкой. Конкурс «Салфеточка»

4. Из истории русской кухни. (3 часа)

Что готовили наши прабабушки. Масленица. Кулинары – повара-волшебники.

5. Здоровая пища. (6 часов)

Кладовая народной мудрости. Проект «Здоровое питание» Конкурс «забавных бутербродов». Экскурсия в магазин «Я – покупатель». Игровое занятие «Здоровое питание». «Здоровое питание» (итоговое занятие)

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата		Примечание
		План	Факт	
1	Если хочешь быть здоров.	08.09.2023		
2	Полезные и вредные привычки.	15.09.2023		
3	Из чего состоит наша пища.	22.09.2023		
4	Как правильно есть (гигиена питания).	29.09.2023		
5	Режим питания.	06.10.2023		
6	Самые полезные продукты.	13.10.2023		
7	Продукты разные важны!	20.10.2023		
8	Из чего варят кашу.	27.10.2023		
9	Плох обед, если хлеба нет.	10.11.2023		
10	Советы доктора Воды.	17.11.2023		
11	Молоко и молочные продукты.	24.11.2023		
12	Конкурс -викторина «Знатоки молока».	01.12.2023		
13	Почему полезно есть рыбу.	08.12.2023		
14	Рыба и рыбные блюда.	15.12.2023		
15	Почему полезно есть мясо.	22.12.2023		
16	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	29.12.2023		
17	Дары леса.	12.01.2024		
18	Где найти витамины зимой и весной.	19.01.2024		
19	Викторина «Печка в русских сказках».	26.01.2024		
20	Проект «Полезные продукты».	02.02.2024		
21	Как правильно есть.	09.02.2024		
22	Как правильно вести себя за столом.	16.02.2024		

23	Пользуемся ножом и вилкой.	01.03.2024		
24	Конкурс «Салфеточка».	15.03.2024		
25	Что готовили наши прабабушки.	22.03.2024		
26	Масленица.	05.04.2024		
27	Кулинары, повара-волшебники.	12.04.2024		
28	Кладовая народной мудрости.	19.04.2024		
29	Проект «Здоровое питание».	26.04.2024		
30	Конкурс «забавных бутербродов».	03.05.2024		
31	Экскурсия в магазин «Я – покупатель».	10.05.2024		
32	Итоговое занятие «Здоровое питание».	17.05.2024		
33	Итоговое занятие «Здоровое питание».	24.05.2024		
	Итого	33		