МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
Администрация городского округа Самара
МБОУ Школа № 101 г.о. Самара

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании МО	зам. директора по УВР	Директор МБОУ Школа № 101
Протокол № 5	МБОУ Школа № 101	г.о. Самара
от 09.06.2022 г.	г.о. Самара	К.В.Макаров
	_____ Н.М.Сарычева	Приказ № 107-од
	10.06.2022 г.	от 10.06.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
для 1-4 классов

Самара
2022

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена на основе программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп).

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана с учетом рекомендаций программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и нравственное, социальное развитие ребенка. Это появляется:

- в выделении цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Содержание курса внеурочной деятельности
1 класс

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой . Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы.Составление меню обеда.

7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

2 класс

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «Правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов,практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты –витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых.		

Проект «Самый полезный продукт».		
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

3 класс

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года». Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой. . Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра-исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		
11. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

4 класс

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продуктылеса	Беседа: «Какую пищу можно найтив лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадываниекроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»
3. Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа тетрадях Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков «Вподводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4. Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»
5. Кулинарное путешествие по России	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «Кулинарный глобус»
6. Рацион питания	Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себяза столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8. Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов,форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций спедагогом	Выполнение проектов по темам Подбор литературы.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

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

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации,так и в конце действия.

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации длявыполнения учебных заданий с использованием
учебной литературы, энциклопедий, справочников(включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной
информации об окружающем мире и себе самом, в томчисле с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первуюочередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделениемсущественных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основесамостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;

- установление причинно-следственных связей визучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решенияразличных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации,используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе вситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающихсего собственной;

умение ориентироваться на позицию партнера вобщении и взаимодействии.

Предметные умения:

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение врационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона сучётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, вкоторых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- знания детей об основных группах питательныхвеществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;

умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Календарно - тематическое планирование
1 класс

№№	Тема курса	Кол-во часов
1.	Вводное занятие.. Если хочешь быть здоров	1
2.	Из чего состоит наша пища	1
3.	Полезные и вредные привычки питания	1
4.	Самые полезные продукты	1
5.	Как правильно есть(гигиена питания)	1
6.	Удивительное превращение пирожка	1
7.	Твой режим питания	1
8.	Из чего варят каши	1
9.	Как сделать кашу вкусной	1
10	Плох обед, коли хлеба нет	1
11	Хлеб всему голова	1
12.	Полдник	1
13.	Время есть булочки	1
14.	Пора ужинать	1
15.	Почему полезно есть рыбу	1
16.	Мясо и мясные блюда	1
17.	Где найти витамины зимой и весной	1
18.	Всякому овощу – свое время	1
19.	Как утолить жажду	1
20.	Что надо есть ,если хочешь стать сильнее	1
21.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1
22.	На вкус и цвет товарищей нет	1
23.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1
24.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1
25.	Каждому овощу – свое время	1
26.	Народные праздники, их меню	1
27.	Народные праздники, их меню	1
28.	Как правильно накрыть стол.	1
29.	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1
30.	Щи да каша – пища наша	1
31.	Что готовили наши прабабушки.	1
32.	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	1
33.	Подведение итогов.	1
		33

Календарно-тематическое планирование
2 класс

№№	Тема курса	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1
3.	Время есть булочки.	1
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1
5.	Конкурс- викторина « Знатоки молока».	1
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1
7.	Пора ужинать	1
8.	Практическая работа: « Как приготовить бутерброды»	1

9.	Составление меню для ужина.	1
10	Значение витаминов в жизни человека.	1
11	Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека.	1
12.	Морепродукты.	1
13.	«На вкус и цвет товарища нет»	1
14.	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»	1
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1
16.	Как утолить жажду	1
17.	Игра «Посещение музея воды»	1
18.	Праздник чая	1
19.	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1
20.	Практическая работа «Меню спортсмена»	1
21.	Практическая работа «Мой день»	1
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1
24.	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1
26.	Посадка лука.	1
27.	Каждому овощу свое время.	1
28.	Инсценирование сказки « Вершки и корешки».	1
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1
31.	Игра: «Наше питание»	1
32.	Творческий отчет. «Реклама овощей».	1
33.	Творческий отчет. Фрукты и овощи.	1
34.	Подведение итогов.	1
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование

3 класс

№№	Тема курса	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	1
2.	Викторина «Поле чудес».	1
3.	Из чего состоит наша пища	1
4.	Игра «Меню сказочных героев»	1
5.	Что нужно есть в разное время года	1
6.	Оформление дневника здоровья	1
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1
9.	Конкурс кулинаров	1
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
11	Составление меню для спортсменов	1
12.	Оформление дневника «Мой день»	1
13.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1
14.	Где и как готовят пищу	1
15.	Экскурсия в столовую.	1
16.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1

17.	Как правильно накрыть стол.	1
18.	Игра накрываем стол	1
19.	Молоко и молочные продукты	1
20.	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1
21.	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1
22.	Молочное меню	1
23.	Блюда из зерна	1
24.	Путь от зерна к батону	1
25.	Конкурс «Венок из пословиц»	1
26.	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1
27.	К.И.Чуковский «Федорино горе».	1
28.	Праздник «Хлеб всему голова»	1
29.	Повар – профессия древняя.	1
30.	Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».	1
31.	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	1
32.	Творческий отчет.	1
33.	Интерактивная экскурсия в музей правильногопитания. Из истории кухонной утвари.	1
34.	Подведение итогов.	1
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование

4 класс

№№	Тема курса	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1
3.	Правила поведения в лесу	1
4.	Лекарственные растения	1
5.	Игра – приготовить из рыбы.	1
6.	Конкурсов рисунков» В подводном царстве»	1
7.	Эстафета поваров	1
8.	Конкурс половиц поговорок	1
9.	Дары моря.	1
10	Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов	1
11	Оформление плаката «Обитатели моря»	1
12.	Викторина «В гостях у Нептуна»	1
13.	Меню из морепродуктов	1
14.	Кулинарное путешествие по России.	1
15.	Традиционные блюда нашего края	1
16.	Практическая работа по составлению меню	1
17.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1
18.	Мини-проект «Съедобная азбука».	1
19.	Праздник Мы за чаем не скучаем»	1
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1
21.	Составление недельного меню	1
22.	Конкурс кулинарных рецептов	1
23.	Конкурс «На необитаемом острове»	1
24.	Как правильно вести себя за столом	1

25.	Практическая работа «Поделки из макарон».	1
26.	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1
27.	Накрываем праздничный стол	1
28.	Накрываем праздничный стол	1
29.	Блюда из картошки.	1
30.	Этикет.	1
31.	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильномпитании».	1
32.	Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет	1
33.	Викторина по изученным темам.	1
34.	Подведение итогов	1
	Итого:	34

Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов

В ходе реализации программы возможно использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами

- Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов: http://school-collection.edu.ru
- Федеральный портал «Российское образование» www.edu.ru
- Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» http://www.food.websib.ru/

Форма проведения занятий

Занятия по программе проводятся в формах, позволяющих обучающемуся вырабатывать собственную мировоззренческую позицию по обсуждаемым темам:

чтение и обсуждение;
экскурсии на пищеблок школьной столовой,
встречи с интересными людьми;
практические занятия;
творческие домашние задания;
праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
конкурсы рисунков, рассказов, рецептов;
ярмарки полезных продуктов;
сюжетно-ролевая игра,
игра с правилами,
образно-ролевая игра;
совместная работа с родителями.

Формы проведения промежуточной аттестации

Бальное оценивание результатов освоения курсов внеурочной деятельности не предусмотрено. Оценивание результатов освоения курсов внеурочной деятельности проводится по всем направлениям нестандартными видами контроля в следующих формах:

анкетирование,
тестирование,
выполнение творческих заданий,
викторин, игр,
оформление выставок работ учащихся в классе, школе.