

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочного курса
«Разговор о правильном питании»
(1 класс, 34 часа)
2023 -2024 учебный год

Красноярск , 2023

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

II. Содержание курса внеурочной деятельности

III. Тематическое планирование

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для учащихся 1 классов разработана на основе планируемых образовательных результатов основной общеобразовательной программы начального общего образования. Содержание программы направлено на формирование у обучающихся основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

1.Планируемые результаты освоения курса «Разговор о правильном питании»

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания.
- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
-

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Разговор о правильном питании»

Разнообразие питания (5 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (10 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты.

Этикет (8 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (5 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (5ч)

Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.

Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.

Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».

3.1. Тематический план курса «Разговор о правильном питании», 33 часа

1 класс

Название темы	Количество часов	Форма организации занятий	Цифровые образовательные ресурсы	Реализация задач рабочей программы воспитания
Разнообразие питания	5	<ul style="list-style-type: none"> Групповая работа. Работа в парах. Фронтальная работа. Индивидуальная работа. 	<p>Образовательная платформа</p> <p>https://uchi.ru/</p> <p>Образовательная платформа «Российская электронная школа»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/</p> <p>Образовательная платформа 1С: Урок</p> <p>http://urok.1c.ru/</p>	<p>Духовно-нравственное воспитание;</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Экологическое воспитание.</p>
Гигиена питания и приготовление пищи	10	<ul style="list-style-type: none"> Групповая работа. Работа в парах. Фронтальная работа. Индивидуальная работа. 	<p>ЦИФРОВАЯ ШКОЛА «Здоровые дети»</p> <p>https://www.prav-pit.ru/digital-school</p> <p>Образовательная платформа</p>	<p>Духовно-нравственное воспитание;</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;</p>

			https://uchi.ru/ Образовательная платформа «Российская электронная школа» https://resh.edu.ru/subject/ Образовательная платформа 1С: Урок http://urok.1c/ru/	Экологическое воспитание.
Этикет	8	<ul style="list-style-type: none"> • Групповая работа. Работа в парах. • Фронтальная работа. • Индивидуальная работа. 	ЦИФРОВАЯ ШКОЛА «Здоровые дети» https://www.prav-pit.ru/digital-school Образовательная платформа https://uchi.ru/ Образовательная платформа «Российская электронная школа» https://resh.edu.ru/subject/ Образовательная платформа 1С:Урок	Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия Экологическое воспитание.

			http://urok.1c/ru/	
Рацион питания	5	<ul style="list-style-type: none"> Групповая работа. Работа в парах. Фронтальная работа. Индивидуальная работа. 	<p>ЦИФРОВАЯ ШКОЛА «Здоровые дети»</p> <p>https://www.prav-pit.ru/digital-school</p> <p>Образовательная платформа «Российская электронная школа»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/</p> <p>Образовательная платформа 1С:Урок</p> <p>http://urok.1c/ru/</p>	<p>Духовно-нравственное воспитание;</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;</p> <p>Экологическое воспитание.</p>
Из истории русской кухни	5	<ul style="list-style-type: none"> Групповая работа. Работа в парах. Фронтальная работа. Индивидуальная работа 	<p>ЦИФРОВАЯ ШКОЛА «Здоровые дети»</p> <p>https://www.prav-pit.ru/digital-school</p> <p>Образовательная платформа</p>	<p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;</p> <p>Экологическое воспитание.</p>
Итого: 33 часа				

