

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ БЕЛОЯРСКОГО РАЙОНА**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. СОРУМ»**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

\_\_\_\_\_/ Зейтуньян Л.С.

31 августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО

приказом СОШ п. Сорум

от 31 августа 2023 года № 468

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Формула правильного питания»**

**для учащихся 1-4 классов**

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО

Протокол от 31 августа 2023г. № 1

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ Г.Х.Нуриханова

РАССМОТРЕНО на заседании Педагогического совета

Протокол от 31 августа 2023г

## Пояснительная записка

Программа «Формула правильного питания» составлена на основе нормативно – правовых документов и методических материалов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 , с изменениями и дополнениями;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по учебным предметам, учебным курсам общеобразовательной организации.
- Уставом школы.

**Цель программы** - формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

### Задачи:

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
  - формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,
  - воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
  - создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
  - формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
  - пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
  - просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
  - формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
-

- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы;

### **Место курса в учебном плане**

---

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности. 1-4 класс - 17 занятия по 45 минут (1 раз в неделю).

### **Основные формы и направления**

Для успешного достижения результата необходимо использовать разные формы организации деятельности:

- индивидуальные (составление пословиц, загадки, подготовка и представление сообщений, выполнение теста, рисунков, фотографий);
- фронтальные (анкетирование, объяснение, игры, просмотр презентации, физминутки, составлении таблиц, экскурсии и др.);
- коллективные (работа в парах и группах – участие в практических занятиях, инсценирование, работа со справочной литературой и т.д.)

### **Технологии обучения**

- информационно-коммуникативная
- игровая
- технология уровневой дифференциации
- технология проблемного обучения
- проектная
- технология учебных ситуаций

### **Методы обучения**

- продуктивные (наблюдения, размышления, обсуждения, «открытие» новых знаний, опыты и исследования предметной среды)
- объяснительно-иллюстративный
- проблемно-поисковый
- исследовательский
- метод проектов
- кластер
- мозговой штурм

**Содержание рабочей программы:**

### ***1.Разнообразие питания***

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Изготовление книжки «Витаминная азбука». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека. Оформление плаката «Витаминная страна»

### ***2.Гигиена питания и приготовление пищи***

Если хочешь быть здоров. Здоровье – это здорово! Как правильно есть (гигиена питания). Здоровое питание – отличное настроение. Режим питания. Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Вода и другие полезные напитки. Вредные и полезные привычки в питании. Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Полезные напитки. Ты – покупатель.

### ***3.Этикет (30 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! Викторина «Печка в русских сказках». За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Игра «Разноцветные столы». Вкусные традиции моей семьи «Мы за чаем не скучаем».

### ***4.Рацион питания (20 ч)***

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

### ***5.Из истории русской кухни (17 ч)***

Что готовили наши прабабушки. Бабушкины рецепты. Народные праздники, их меню. Повар – профессия древняя. Путь от зерна к батону. Из истории кухонной утвари. Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости». Лекарственные растения. Традиционные блюда нашего края.

### **Планируемые результаты работы:**

#### ***Личностные результаты***

#### ***Гражданско-патриотическое воспитание:***

- становление ценностного отношения к своей Родине — России;
- понимание особой роли многонациональной России в современном мире;

- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, принадлежности к российскому народу, к своей национальной общности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; проявление интереса к истории и многонациональной культуре своей страны, уважения к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, осознание прав и ответственности человека как члена общества.

#### ***Духовно-нравственного воспитания:***

- проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;
- принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности;
- применение правил совместной деятельности, проявление способности договариваться, неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

#### ***Эстетического воспитания:***

- понимание особой роли России в развитии общемировой художественной культуры, проявление уважительного отношения, восприимчивости и интереса к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- использование полученных знаний в продуктивной и преобразующей деятельности, в разных видах художественной деятельности.

#### ***Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:***

- соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведения в окружающей среде (в том числе информационной);
- приобретение опыта эмоционального отношения к среде обитания, бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

#### ***Трудового воспитания:***

- осознание ценности трудовой деятельности в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

#### ***Экологического воспитания:***

- осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения, бережного отношения к природе, неприятие действий, приносящих ей вред.

#### ***Ценности научного познания:***

- ориентация в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира;
- осознание ценности познания, проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в обогащении своих знаний, в том числе с использованием различных информационных средств.

## **Формируемые универсальные учебные действия**

### *Метапредметные*

#### *Регулятивные*

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы.

#### *Познавательные*

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий (учебная литература, справочники, энциклопедии);
- построение сообщений в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие познавательных и художественных текстов;
- выделение существенных и несущественных признаков путем анализа;
- осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте;
- выделение существенных признаков и их синтез.

#### *Коммуникативные*

- использование речевых средств для решения различных 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;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

#### *Предметные*

- осознание целостности окружающего мира,

- освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания,
- приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;
- выбор продуктов в соответствии с возрастом, временем года и видом деятельности (физической активности);
- применение на практике знаний и умений, связанных с этикетом в области питания;
- соблюдение режима питания;
- соблюдение правил гигиены.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема, раздел курса	Форма проведения занятия	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	<b>Разнообразие питания</b>	Теоретические занятия.	<b>Самые полезные продукты. «Мы идем в магазин».</b> Урок-экскурсия Сюжетно-ролевая игра Дети распределяют роли, выбирают продукты, объясняют свой выбор <b>«Где купить нужные продукты»</b> Урок – викторина (кроссворд) Игра «Покупатели и продавцы» Дети выбирают вид магазина, рисуют продукты, которые в них можно купить, разгадывают кроссворд	Эстетическое, физическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, экологическое, ценности научного познания.
2	<b>Гигиена питания и приготовление пищи</b>	Теоретические занятия. Практическая игра	<b>Если хочешь быть здоров</b> Урок - введение в новый материал учащиеся знакомятся с героями	Эстетическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, ценности научного

			<p>программы и получают познания.</p> <p>представление о понятии «здоровый образ жизни»</p> <p>Урок-игра «<b>Правила питания</b>» Конкурс плакатов «Правила питания» (работа в группах) Дети вспоминают известные им правила питания, знакомятся с новыми, рисуют плакат</p>
3	Этикет	Теоретические занятия.	<p>«<b>Мои любимые игры на воздухе</b>». Урок – игра культуры здоровья и эмоционального благополучия, мячом, скакалкой и т.д. трудовое</p> <p><b>Вместе весело гулять!</b> «Разгадываем кроссворд» Загадки и кроссворд разгадываются на улице (кроссворд можно нарисовать на асфальте и вместе с детьми заполнить его) Игры из кроссворда, другие игры.</p>



4	<b>Рацион питания</b>	Теоретические занятия	<p>Предметный урок Игра-соревнование. Получают представление о продуктах ежедневного рациона, знакомятся понятиями «продукты зеленого, желтого и красного стола»</p> <p><b>Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.</b> Предметный урок. Дети получают представление о роли завтрака в ежедневном режиме питания, роли каш, знакомятся с видами круп и названиями каш</p> <p><b>Полдник – время есть молочные продукты</b> Викторина «что делают из молока», По группам придумывают меню полдника и обсуждают их</p> <p><b>Как утолить жажду «Что мы пьем?»</b> Предметный урок</p> <p>Дегустация различных напитков (чай, кофе, вода, сок, молоко и т.д.)</p> <p><b>Овощи, ягоды и фрукты – витаминные</b></p>	<p>Эстетическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, экологическое, ценности научного познания</p>

			<p><b>продукты</b> Викторина, игры «Отгадай по описанию» - описывают по картинке или предмету продукт, остальные угадывают, «Третий лишний» - выделяют лишний предмет, который не является ягодой, овощем или фруктом.</p>	
5	<b>Из истории русской кухни</b>	Теория и практика	<p><b>Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо», «Самое необычное блюдо, которое я пробовал»</b> Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо», «Самое необычное блюдо, которое я пробовал»</p>	<p>Гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, ценности научного познания.</p>

**Календарно-тематическое планирование по программе курса внеурочной деятельности**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Форма проведения занятий</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата изучения</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1	<b>Самые полезные продукты</b>	Теоретические занятия	1	07.09.23	<a href="https://www.pravpit.ru/teachers/materials/presentation/formula">https\\ www pravpit.ru\teachers\materials\ presentation\formula</a>
2	Продукты зеленого, желтого и красного цвета.	Теоретические занятия.	1	14.09.23	<a href="https://www.pravpit.ru/teachers/materials/presentation/formula">https\\ www pravpit.ru\teachers\materials\pre sentation\formula</a>
3	Где купить нужные продукты.	Теоретические и практические занятия	1	21.09.23	<a href="https://www.pravpit.ru/teachers/materials/presentation/formula">https\\ www pravpit.ru\teachers\materials\pre sentation\formula</a>
4	Режим питания.	Теоретические занятия.	1	28.09.23	<a href="https://www.pravpit.ru/teachers/materials/presentation/formula">https\\ www pravpit.ru\teachers\materials\pre sentation\formula</a>
5	Как правильно есть. Какие правила питания я выполняю.	Теоретические и практические занятия	1	05.10.23	<a href="https://www.pravpit.ru/teachers/materials/presentation/formula">https\\ www pravpit.ru\teachers\materials\pre sentation\formula</a>

6	Кто жить умеет по часам. Режим дня.	Теоретические занятия	1	12.10.23	<a href="https://www.pravpit.ru/teachers/materials/presentation/formula">https\\ www pravpit/ru\teachers\materials\pre sentation\formula</a>
7	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	Практическая игра	1	19.10.23	<a href="https://www.pravpit.ru/teachers/materials/presentation/formula">https\\ www pravpit/ru\teachers\materials\pre sentation\formula</a>
8	Как сделать кашу вкусной	Практическая игра	1	26.10.23	<a href="https://www.pravpit.ru/teachers/materials/presentation/formula">https\\ www pravpit/ru\teachers\materials\pre sentation\formula</a>
9	Плох обед, если хлеба нет	Практическая игра	1	09.11.23	<a href="https://www.pravpit.ru/teachers/materials/presentation/formula">https\\ www pravpit/ru\teachers\materials\pre sentation\formula</a>
10	Полдник – время есть молочные продукты.	Теоретические занятия	1	16.11.23	<a href="https://www.pravpit.ru/teachers/materials/presentation/formula">https\\ www pravpit/ru\teachers\materials\pre sentation\formula</a>
11	Пора ужинать. Каким должен быть ужин?	Практическая игра	1	23.11.23	<a href="https://www.pravpit.ru/teachers/materials/presentation/formula">https\\ www pravpit/ru\teachers\materials\pre sentation\formula</a>
12	18.Проект «Меню для ужина»	Практическая работа	1	30.11.23	<a href="https://www.pravpit.ru/teachers/materials/presentation/formula">https\\ www pravpit/ru\teachers\materials\pre sentation\formula</a>
13	На вкус и цвет товарищей нет	Практическая игра	1	07.12.23	<a href="https://www.pravpit.ru/teachers/materials/presentation/formula">https\\ www pravpit/ru\teachers\materials\pre sentation\formula</a>
14	Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи».	Теоретические и практические занятия	1	14.12.23	<a href="https://www.pravpit.ru/teachers/materials/presentation/formula">https\\ www pravpit/ru\teachers\materials\pre sentation\formula</a>
15	25.Как утолить жажду «Что мы пьем?»	теоретические и практические занятия	1	21.12.23	<a href="https://www.pravpit.ru/teachers/materials/presentation/formula">https\\ www pravpit/ru\teachers\materials\pre sentation\formula</a>
16	Овощи, ягоды и	Практическая игра	1	23.12.23	<a href="https://www.pravpit.ru/teachers/materials/presentation/formula">https\\ www pravpit/ru\teachers\materials\pre</a>

	фрукты – витаминные продукты.				sentation\formula
17	Праздник здоровья	Групповое занятие	1	28.12.23	<a href="https://www.pravpit.ru/teachers/materials/presentation/formula">https:// www pravpit/ru\teachers\materials\pre sentation\formula</a>

