

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №28»

Приложение к ООП НОО
Приложение № 73/1-О от 26.08.2020

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Здоровое питание»
для 1-4 классов

Составитель:
учитель начальных классов
Часовникова Татьяна Геннадьевна

Новокузнецкий городской округ

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме

измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета; 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинноследственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Формы организации: кружок

Виды деятельности: познавательная, практическая, игровая.

Поговорим о продуктах

Экскурсия в столовую. Анкетирование детей «Полезные привычки». Если хочешь быть здоров. Полезные и вредные привычки. Поговорим о пище. Из чего состоит наша пища. Как правильно есть (гигиена питания)

Самые полезные продукты. Режим питания. Как правильно составить свой рацион питания. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Как готовят пищу. Удивительные превращения пирожка Продукты разные важны! Игра «Праздник урожая».

Проект «Дары осени».

Давайте узнаем о продуктах

Из чего варят кашу. Блюда из зерна. Плох обед, если хлеба нет Праздник «Хлеб – всему голова». Советы доктора Воды.

Молоко и молочные продукты. Молочное меню. Конкурс – викторина «Знатоки молока». Почему полезно есть рыбу.

Рыба и рыбные блюда. Дары моря. Почему полезно есть мясо. Мясо и мясные блюда. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки. Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи.

Разнообразие питания

Вводное занятие. «Здоровье – это здорово!» Если хочешь быть здоров. Из чего состоит наша пища. Дневник здоровья. Пищевая тарелка. Что нужно есть в разное время года. Самые полезные продукты. Как правильно есть. Любимые продукты и блюда. Блюда из зерна. Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной. Разнообразие каш для завтрака. Дары моря. Почему полезно есть рыбу. Что и как приготовить из рыбы. Мой рацион питания «Минеральный круг». Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья. Кулинарное путешествие по России. Из чего состоит наша пища? Как правильно есть. 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. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины группы А, В. Витамины группы С, Д. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Выпуск сезонных книг рецептов. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовления пищи

Удивительные превращения пирожка. Путешествие Пирожка. Откуда хлеб на стол пришёл. Плох обед, если хлеба нет. Конкурс рисунков «Ай, да пекари!». Хлеб всему голова. Игра «Прогулка по улице Сезам». Время есть булочки. Пора ужинать. На вкус и цвет товарищей нет. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. «Пищевая тарелка» спортсмена. Какую пищу можно найти в лесу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Пищевые отравления, их предупреждение. Гигиена школьника. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Здоровье – это здорово!

Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления.

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. Полезные напитки. Ты – покупатель. Конкурс рисунков «Любимые продукты и блюда».

Этикет

Вредные и полезные привычки в питании. Что такое жажда? Как утолить жажду. Правила поведения в столовой.

Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.

Из чего состоит наша пища

Если хочешь быть здоров. Анкетирование детей «Полезные привычки» в гостях у тётушки Припасихи. Из чего состоит наша пища? (Белки) Из чего состоит наша пища? (Жиры) Из чего состоит наша пища? (Углеводы) Молоко и молочные продукты. Что нужно есть в разное время года Дары моря. Чем полезны рыбные блюда. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Где и как готовят пищу. Настольная игра « Приготовь любимое блюдо». Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу? (Ягоды) Какую пищу можно найти в лесу? (Грибы) Какую пищу можно найти в лесу? (Знакомство с ядовитыми грибами) Праздник урожая.

Питание – необходимое условие для жизни человека

Самые полезные продукты Вредные продукты. Режим дня. Режим питания. Раздельное питание. Сюжетно-ролевые игры «Мы идем в магазин, «Разложи продукты». Как правильно есть (гигиена питания) Завтрак. Блюда из зерна. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Чем полезна каша. Обед. Составление меню. Секреты обеда. Полдник. Значение полдника. Пора ужинать. Проект. «Режим питания школьника».

Полезные продукты

Плох обед, если хлеба нет Беседа «Хлеб – всему голова» Викторина «Печка в русских сказках».

Разнообразие питания

Из чего состоит наша пища? Как правильно есть. 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.

Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины группы А, В. Витамины группы С, Д. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Выпуск сезонных книг рецептов. Викторина «Чипполино и его друзья».

3. Тематическое планирование

№	Название раздела	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	всего
1	Поговорим о продуктах	17 ч				17 ч
2	Давайте узнаем о продуктах	16 ч				16 ч
3	Разнообразие питания		18 ч		18 ч	36 ч
4	Гигиена питания и приготовления пищи		14 ч		14 ч	28 ч
5	Этикет		3 ч		3 ч	6 ч
6	Из чего состоит наша пища			18 ч		18 ч
7	Питание – необходимое условие для жизни человека			14 ч		14 ч
8	Полезные продукты			3 ч		3 ч
	Итого	33 ч	35 ч	35 ч	35 ч	138 ч