

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Графовская средняя общеобразовательная школа Шебекинского района
Белгородской области»



Утверждаю
Директор МБОУ «Графовская СОШ»
Васильчикова О.А..
Приказ №260 от «30» августа 2024 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
детского объединения
«Разговор о правильном питании»
(2 года обучения)
возраст обучающихся – 3,4 класс

Графовка, 2024

Программа внеурочной деятельности- Занятия, направленные на удовлетворение социальных интересов и потребностей обучающихся-«Разговор о правильном питании»

Автор программы

Трегуб Мария Ивановна

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета

от «30» августа 2024 г., протокол № 01

Председатель

Васильчикова О.А.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом

начального общего образования. Данная программа имеет статус авторской (Трегуб М. И.) на муниципальном уровне управления образования Шебекинского района.

В основу программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» положена образовательная программа «Правильное питание» М. М. Безруких и др., Рабочая программа воспитания МБОУ «Графовская СОШ».

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности:

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентирование в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- развитие ценностного отношения к своему здоровью

Обучающийся получит возможность:

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Обучающийся получит возможность:

- использовать различные способы 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

Обучающийся получит возможность:

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки личностных ориентиров и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности

Первый год обучения

Вводное занятие. Знакомство с героями программы

Ознакомление учащихся с планом работы детского объединения, расписанием занятий, рабочей тетрадью, героями программы. Инструктаж по технике безопасности.

Если хочешь быть здоров

О важности правильного питания. Что нужно есть, чтобы вырасти сильным, здоровым, умным и красивым. Анкетирование, выявляющее сформированность полезных привычек у детей.

Самые полезные продукты

Рациональное питание – соответствие количества и качества пищи потребностям организма. Соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в рационе питания детей. БАДЫ. Экскурсия в магазин с целью выбора полезных продуктов.

Как правильно есть

Основные принципы гигиены питания: соблюдение санитарных правил, выполнение режима питания, соответствие количества и качества пищи потребностям организма. Навыки самоконтроля. Использование жевательной резинки. Последствия недоедания и переедания. Причины ожирения.

Удивительные превращения пирожка

Соблюдение режима питания – одно из необходимых условий рационального питания. Типовой режим питания младшего школьника. Распределение калорийности суточного рациона. Типы телосложения и рацион питания.

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной

Завтрак - обязательный компонент ежедневного меню. Варианты завтрака. Формирование привычки завтракать. Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Разнообразие и полезность каш.

Плох обед, если хлеба нет

Обед – обязательный компонент ежедневного рациона питания. Структура обеда (закуска, первое блюдо, второе блюдо, десерт, хлеб). Сорта хлеба. Варианты обеда. Поведение до, во время и после обеда. Школьный обед. Традиции национальной кухни.

Время есть булочки

Полдник. Его значение и варианты. Значение молока. Многообразие молочных продуктов (кисломолочные, творожные, йогуртные). Национальные кисломолочные продукты. Хлебобулочные изделия. Мучные кондитерские изделия.

Итоговое занятие за 3 класс

Праздничный стол. Сервировка и блюда праздничного стола.

Второй год обучения

Вводное занятие

Правила т/б

Актуализация опорных знаний.

Пора ужинать

Ужин - обязательный компонент ежедневного рациона питания

Практическое занятие: Состав ужина

Практическое занятие: Оптимальное время ужина

Где найти витамины весной

Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека

Практическое занятие: Продукты, содержащие витамины (работа в тетради)

Практическое занятие: витаминная недостаточность

На вкус и цвет товарищей нет

Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов.

Практическое занятие: распознавание вкусовых качеств.

Практическое занятие: приправы для стола.

Практическое занятие: пряности для вкуса и аромата.

Как утолить жажду

Значение жидкости для организма человека.

Практическое занятие: разнообразие напитков.

Практическое занятие: ценность воды.

Практическое занятие: потребность в жидкости.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее

Связь рациона питания и образа жизни.

Практическое занятие: калорийность продуктов.

Практическое занятие: источники белков, жиров, углеводов и минеральных веществ.

Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты

Разнообразие фруктов и ягод.

Практическое занятие: значение фруктов и ягод для организма.

Практическое занятие: водорастворимые и жирорастворимые витамины.

Практическое занятие: правила сохранения витаминов в овощах и фруктах.

Всякому овощу – время

Многообразие овощей.

Практическое занятие: полезные свойства овощей.

Практическое занятие: запасы витаминов в организме.

Практическое занятие: пополнение организма витаминами.

Праздник урожая

Правила сбора овощей и ягод.

Практическое занятие: собираем фрукты.

Практическое занятие: полезные блюда для праздничного стола.

Основные правила правильного питания

Подведение итогов работы.

Практическое занятие: мы за правильное питание.

Практическое занятие: закрепление полученных знаний о законах здорового питания.

Итоговое занятие за 4 класс

Практическое занятие: конкурс бутербродов.

Формы внеурочной деятельности предусматривают активность и самостоятельность обучающихся; сочетают индивидуальную и групповую работу; обеспечивают гибкий режим занятий (продолжительность, последовательность), переменный состав обучающихся, проектную и исследовательскую деятельность (в т. ч. экспедиции, практики), экскурсии (в музеи, парки, на предприятия и др.), походы, деловые игры, беседы, рассказы, мини-спектакли и др.

Способами проверки результативности освоения рабочей программы ВД являются опрос, собеседование, тестирование, наблюдение за обучающимися, викторины, соревнования, выставки, праздники и др.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, с учетом Рабочей программы воспитания 1 год обучения

№	Название разделов	Всего часов	В том числе		Реализация модуля «Внеурочная деятельность» Рабочей программы воспитания
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Знакомство с героями программы	2	1	1	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения. Формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
2.	Если хочешь быть здоров. Пора ужинать	3	1	2	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности.
3.	Самые полезные продукты. Где найти витамины весной	5	1	4	Развитие творческих способностей школьников, воспитание у них трудолюбия и уважительного отношения к своему здоровью
4.	Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет	4	1	3	Формирование детско-взрослых общностей,

					которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
5.	Удивительные превращения пирожка. Как утолить жажду	4	1	3	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде.
6.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Что надо есть?	5	1	4	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде.
7.	Плох обед, если хлеба нет. Овощи. Ягоды и фрукты - самые полезные продукты	5	1	4	Развитие творческих способностей школьников, воспитание у них трудолюбия и уважительного отношения к своему здоровью
8.	Время есть булочки. Всякому овощу время.	3	1	2	Формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
9.	Итоговое занятие за 3 класс. Праздничный стол	3	2	1	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.
	Всего	34	10	24	
2 год обучения					
№	Название разделов	Всего часов	В том числе		Реализация модуля «Внеурочная деятельность» Рабочей программы воспитания
			Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения. Формирование

					детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
1.	Пора ужинать	3	1	2	Развитие творческих способностей школьников, воспитание у них трудолюбия и уважительного отношения к своему здоровью
2.	Где найти витамины весной	3	1	2	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде.
3.	На вкус и цвет товарищей нет	4	1	3	Формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
4.	Как утолить жажду	4	1	3	Развитие коммуникативных компетенций школьников, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей
5.	Что надо есть?	3	1	2	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде.
6.	Овощи. Ягоды и фрукты - самые полезные продукты	4	1	3	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.
7.	Всякому овощу время	4	1	3	Развитие коммуникативных компетенций школьников, воспитание у них культуры

					общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей
8.	Праздник урожая	3	1	2	Воспитание у школьников любви к своему краю, его истории, культуре, природе, на развитие самостоятельности и ответственности школьников.
9.	Основы правильного питания	3	1	2	Развитие коммуникативных компетенций школьников, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей
10.	Итоговое занятие за 4 класс	1	-	1	Развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.
	Всего	34	10	24	