

Согласована  
на заседании управляющего совета  
Протокол №1 от 24.08.2018 г.

Согласована на заседании  
педагогического совета  
МКОУ «Березовская ООШ»  
Протокол №1 от 24.08.2018 г.

Утверждаю  
Директор МКОУ «Березовская ООШ»  
О.П. Осыпина  
Приказ № 21 от 27.08.2018 г.



**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Новохоперского муниципального района Воронежской области  
«Березовская основная общеобразовательная школа»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»  
(объединённая группа учащихся 1-4 классов)**

Руководитель:  
учитель начальных классов Яброва Наталья Викторовна

п. Березовка, 2018 год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Программа рассчитана на 17 часов, 1 час в неделю .

Данная программа реализует оздоровительное направление внеурочной деятельности.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные**

- развитие интереса;
- формирование личностного отношения к окружающему миру (когда ребенок задает вопросы);
- формирование уважительного отношения к своей семье, развитие интереса к традициям семьи;
- формирование желаний выполнять действия;
- использование фантазии, воображения при выполнении задания

#### **Метапредметные**

- формирование умения объяснять свой выбор, строить фразы, аргументировать;
- формирование умения слушать и вступать в диалог;
- формирование умения в постановке вопросов;- умение строить устный рассказ;
- формирование умений работать в парах, малых группах.

Реализуется через беседы с родителями, бабушками, дедушками о семейных традициях, какие праздники отмечаются дома, праздничных блюдах.

- формирование умения ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

#### **Предметные**

- дети получают информацию о правильном режиме питания смогут оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- учащиеся учатся классифицировать продукты питания по группам;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

#### **Ученик научится**

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

#### **Ученик получит возможность научиться**

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- знаниям и навыкам, связанным с этикетом в области питания

#### **Ученик должен иметь представление**

- о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- о практических навыках рационального питания;
- о питании, как составной части здорового образа жизни;
- о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, об истории и традициях своего народа и культуре и традициях других народов;

### **Содержание деятельности с указанием форм её организации и видов**

#### ***Разнообразие питания (7 ч)***

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. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. 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. Полезные напитки. Ты – покупатель.

#### **Основные формы**

- экскурсии,
- наблюдение,
- сюжетно-ролевые игры,
- игры по правилам,
- мини проекты,
- совместная работа с родителями,
- групповые дискуссии,
- мозговой штурм

### Тематическое планирование

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<i>Разнообразие питания</i>	7 часов
<b>2</b>	<i>Гигиена питания и приготовление пищи</i>	10 часов
	<b>Итого:</b>	<b>17 часов</b>