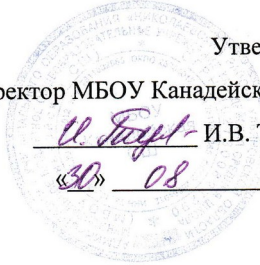


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Канадейская средняя школа

Утверждаю
Директор МБОУ Канадейская СШ

И.В. Тучина И.В. Тучина
«30» 08 2023 г

Программа внеурочной деятельности

1 класс

«Разговор о правильном питании»

Всего часов: 33

1 год обучения 33 часа (1 час в неделю)

Программа разработана: Новицкой Л.В.

учителем начальных классов

Срок реализации: 2023-2024 уч. год

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 1класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 июля 2021 г., регистрационный № 64100) (далее – ФГОС НОО);

- В основе программы лежит авторская программа Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании».- М:Абрис, 2020.-80.,допущенной министерством образования Российской Федерации. Программа разработана в Институте Возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Личностные:

Обучающийся научится:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы)
- умения использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога) как поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания

Метапредметные результаты:

Обучающийся получит возможность научиться:

Регулятивные действия

- овладение всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Познавательные действия

- приобретение знаний об основах рационального питания, представления о правилах этикета, связанных с питанием, умений пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования, составлением проектов.

Коммуникативные действия

Способность учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры нормы поведения, обеспечивающие сохранения и укрепление физического, психологического и социального здоровья.

Содержание программы курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». 1 класс 33 ч.

1. Поговорим о продуктах. (7 часов)

Если хочешь быть здоров. Полезные и вредные привычки. Из чего состоит наша пища. Как правильно есть (гигиена питания). Режим питания. Самые полезные продукты. Продукты разные важны!

2. Давайте узнаем о продуктах. (13 часов)

Из чего варят кашу. Плох обед, если хлеба нет. Советы доктора Воды. Молоко и молочные продукты. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. Почему полезно есть мясо. Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. Дары леса. Где найти витамины зимой и весной. Викторина «Печка в русских сказках». Проект «Полезные продукты»

3. Поговорим о правилах этикета. (4 часа)

Как правильно есть. Как правильно вести себя за столом. Пользуемся ножом и вилкой. Конкурс «Салфеточка»»

4. Из истории русской кухни. (3 часа)

Что готовили наши прабабушки. Масленица. Кулинары – повара-волшебники.

5. Здоровая пища. (6 часов)

Кладовая народной мудрости. Проект «Здоровое питание» Конкурс «забавных бутербродов». Экскурсия в магазин «Я – покупатель». Игровое занятие «Здоровое питание». «Здоровое питание» (итоговое занятие)

**Тематическое планирование
курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

№п\п	Тема	Количество часов
1	Поговорим о продуктах	7
2	Давайте узнаем о продуктах	13
3	Поговорим о правилах этикета	4
4	Из истории русской кухни	3
5	Здоровая пища	6
	ИТОГО	33 часа

Календарно – тематическое планирование

№ п\п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			по плану	фактически
	Поговорим о продуктах. (7 ч)			
1	Если хочешь быть здоров.	1	07.09	
2	Полезные и вредные привычки.	1	14.09	
3	Из чего состоит наша пища.	1	21.09	
4	Как правильно есть (гигиена питания).	1	28.09	
5	Режим питания.	1	05.10	
6	Самые полезные продукты.	1	19.10	
7	Продукты разные важны!	1	26.10	
	Давайте узнаем о продуктах. (13 часов)			
8	Из чего варят кашу.	1	02.11	
9	Плох обед, если хлеба нет.	1	09.11	
10	Советы доктора Воды.	1	16.11	
11	Молоко и молочные продукты.	1	30.11	
12	Конкурс -викторина «Знатоки молока».	1	07.12	
13	Почему полезно есть рыбу.	1	14.12	
14	Рыба и рыбные блюда.	1	21.12	
15	Почему полезно есть мясо.	1	28.12	
16	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	1	11.01	
17	Дары леса.	1	18.01	
18	Где найти витамины зимой и весной.	1	25.01	
19	Викторина «Печка в русских сказках».	1	01.02	
20	Проект «Полезные продукты».	1	08.02	
	Поговорим о правилах			

	этикета (4ч)			
21	Как правильно есть.	1	15.02	
22	Как правильно вести себя за столом.	1	29.02	
23	Пользуемся ножом и вилкой.	1	07.03	
24	Конкурс «Салфеточка».	1	14.03	
	Из истории русской кухни (3ч)			
25	Что готовили наши прабабушки.	1	21.03	
26	Масленица.	1	28.03	
27	Кулинары, повара-волшебники.	1	04.04	
	Здоровая пища (6ч)			
28	Кладовая народной мудрости.	1	18.04	
29	Проект «Здоровое питание».	1	25.04	
30	Конкурс «забавных бутербродов».	1	02.05	
31	Экскурсия в магазин «Я – покупатель».	1	09.05	
32	Итоговое занятие «Здоровое питание».	1	16.05	
33	Итоговое занятие «Здоровое питание».	1	23.05	

