


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Дагестан

Администрация городского округа «город Дербент»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 12" имени Н.Ш. Казиахмедова
Городского округа «город Дербент» Республики Дагестан


РАССМОТРЕНО

на заседании школьного
методического объединения
учителей 1-х классов
 А.М. Гаджиева

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.


СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УР
по начальным классам

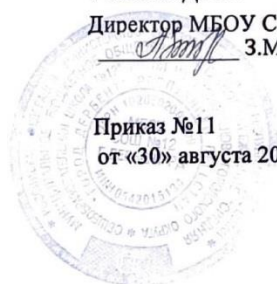
 А.А. Джабраилова

Протокол заседания
педагогического совета №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №12
 З.М. Алиева

Приказ №11
от «30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

Направление - Занятия, связанные с реализацией особых интеллектуальных
и социокультурных потребностей обучающихся

Уровень – начальное общее образование

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Абумислимова Наталья Агамирзоевна
учитель начальных классов

2023г.

Содержание курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 1-4 классы

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. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья»

Гигиена питания и разнообразие пищи. 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

Этикет. 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! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи

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

Из истории русской и дагестанской кухни. Праздничные и ежедневные блюда русского и дагестанского народов

Формы проведения занятий:

- сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры;
- дискуссии;
- беседы;
- соревнования;
- конкурсы и викторины;
- круглые столы;
- творческие лаборатории;
- исследовательские проекты;
- общественно-полезная практика;
- экскурсии.

Взаимосвязь с программой воспитания. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана с учетом программы воспитания МБОУ «СОШ № 12». Это позволяет на практике формировать у обучающихся целостную научную картину природного и социокультурного мира, ответственное отношение к своему здоровью, экологически правильное мировоззрение, необходимое для полноценного проявления интеллектуальных и творческих способностей личности ребенка. Программа носит интегрированный характер, направлена на активное вовлечение младших школьников в процесс обучения, стимулирует их интерес к изучаемым вопросам и темам, позволяет освоить ценностные нормативы и сформировать необходимые навыки.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 1-4 классы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностными результатами освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» является формирование умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые этические нормы;
- в предложенных учителем ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные:

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- читать и пересказывать текст;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами изучения курса являются формирование таких представлений:

- о правилах и основах рационального питания;
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
1-4 классы**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество академических часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы, используемые для обучения и воспитания
1.	Разнообразие питания	20	https://www.prav-pit.ru/
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	48	https://www.prav-pit.ru/
3.	Этикет	30	https://www.prav-pit.ru/
4.	Рацион питания	20	https://www.prav-pit.ru/
5.	Из истории русской и дагестанской кухни	17	https://www.advantour.com/rus/russia/food/history.htm https://sgastronomy.ru/dagestanskaj-kuchnij/
Общее количество часов по программе		135	