

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
МБОУ Гимназия № 7

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
учителей начальных классов

Сафронова О.Ю. _____

Протокол №1
от 30.08.2022г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Коробейникова Н.Н. _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Гимназия № 7

(Литвинцева Л. А.) _____

Приказ № 0302353
от 31.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Дружинин Екатерина Михайловна
учитель начальных классов

Красноярск 2022

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА(33 часа)

Разнообразие питания (5 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.

Этикет (8 ч)

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 вилок. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (5 ч)

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 кухни (5 ч)

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты изучения предмета «Окружающий мир» характеризуют готовность обучающихся руководствоваться традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и должны отражать приобретение первоначального опыта деятельности обучающихся, в части:

Гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине — России; понимание особой роли многонациональной России в современном мире;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, принадлежности к российскому народу, к своей национальной общности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; проявление интереса к истории и многонациональной культуре своей страны, уважения к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, осознание прав и ответственности человека как члена общества.

Духовно-нравственного воспитания:

- проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;
- принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности;
- применение правил совместной деятельности, проявление способности договариваться, неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

- понимание особой роли России в развитии общемировой художественной культуры, проявление уважительного отношения, восприимчивости и интереса к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- использование полученных знаний в продуктивной и преобразующей деятельности, в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведения в окружающей среде (в том числе информационной);
- приобретение опыта эмоционального отношения к среде обитания, бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

- осознание ценности трудовой деятельности в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

- осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения, бережного отношения к природе, неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира;
- осознание ценности познания, проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в обогащении своих знаний, в том числе с использованием различных информационных средств.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные универсальные учебные действия:

1) Базовые логические действия:

- понимать целостность окружающего мира (взаимосвязь природной и социальной среды обитания), проявлять способность ориентироваться в изменяющейся действительности;
- на основе наблюдений доступных объектов окружающего мира устанавливать связи и зависимости между объектами (часть — целое; причина — следствие; изменения во времени и в пространстве);
- сравнивать объекты окружающего мира, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;

- объединять части объекта (объекты) по определённому признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма

2) Базовые исследовательские действия:

- проводить (по предложенному и самостоятельно составленному плану или выдвинутому предположению) наблюдения, несложные опыты; проявлять интерес к экспериментам, проводимым под руководством учителя;
- определять разницу между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных вопросов;
- формулировать с помощью учителя цель предстоящей работы, прогнозировать возможное развитие процессов, событий и последствия в аналогичных или сходных ситуациях;
- моделировать ситуации на основе изученного материала о связях в природе (живая и неживая природа, цепи питания; природные зоны), а также в социуме (лента времени; поведение и его последствия; коллективный труд и его результаты и др.);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть — целое, причина — следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, исследования).

3) Работа с информацией:

- использовать различные источники для поиска информации, выбирать источник получения информации с учётом учебной задачи;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основе предложенного учителем способа её проверки;
- находить и использовать для решения учебных задач текстовую, графическую, аудиовизуальную информацию;
- читать и интерпретировать графически представленную информацию (схему, таблицу, иллюстрацию);
- соблюдать правила информационной безопасности в условиях контролируемого доступа в Интернет (с помощью учителя);
- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- фиксировать полученные результаты в текстовой форме (отчёт, выступление, высказывание) и графическом виде (рисунок, схема, диаграмма).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- в процессе диалогов задавать вопросы, высказывать суждения, оценивать выступления участников;
- признавать возможность существования разных точек зрения; корректно и аргументированно высказывать своё мнение; приводить доказательства своей правоты;
- соблюдать правила ведения диалога и дискуссии; проявлять уважительное отношение к собеседнику;
- использовать смысловое чтение для определения темы, главной мысли текста о природе, социальной жизни, взаимоотношениях и поступках людей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- конструировать обобщения и выводы на основе полученных результатов наблюдений и опытной работы, подкреплять их доказательствами;
- находить ошибки и восстанавливать деформированный текст об изученных объектах и явлениях природы, событиях социальной жизни;
- готовить небольшие публичные выступления с возможной презентацией (текст, рисунки, фото, плакаты и др.) к тексту выступления.

Регулятивные универсальные учебные действия:

1) Самоорганизация:

- планировать самостоятельно или с небольшой помощью учителя действия по решению учебной задачи;
- выстраивать последовательность выбранных действий и операций.

2) Самоконтроль:

- осуществлять контроль процесса и результата своей деятельности;
- находить ошибки в своей работе и устанавливать их причины; корректировать свои действия при необходимости (с небольшой помощью учителя);
- предвидеть возможность возникновения трудностей и ошибок, предусматривать способы их предупреждения, в том числе в житейских ситуациях, опасных для здоровья и жизни.

3) Самооценка:

- объективно оценивать результаты своей деятельности, соотносить свою оценку с оценкой учителя;
- оценивать целесообразность выбранных способов действия, при необходимости корректировать их.

Совместная деятельность:

- понимать значение коллективной деятельности для успешного решения учебной (практической) задачи; активно участвовать в формулировании краткосрочных и долгосрочных целей совместной деятельности (на основе изученного материала по окружающему миру);

- коллективно строить действия по достижению общей цели: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- выполнять правила совместной деятельности: справедливо распределять и оценивать работу каждого участника; считаться с наличием разных мнений; не допускать конфликтов, при их возникновении мирно разрешать без участия взрослого;
- ответственно выполнять свою часть работы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 класс (33* 1=33 ч.)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		всего	контрольные работы	практические работы			
1	Разнообразие питания.	5	0	0	<p>Знакомство с программой .Беседа. Экскурсия в столовую.</p> <p>Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.</p> <p>Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.</p>	Устный опрос	<p>https://www.prav-pit.ru/uploads/original/presentation/file/0/0/0/26_5dbc1ac36433c.pptx</p> <p>https://www.prav-pit.ru/uploads/original/presentation/file/0/0/0/25_5dbc1aadedfb2.pptx</p> <p>https://www.prav-pit.ru/uploads/original/presentation/file/0/0/0/22_5dbc1a96bc43f.pptx</p>
2	Гигиена питания и приготовление пищи	10	0	1	<p>Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.</p> <p>Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.</p>	Устный опрос	<p>https://www.prav-pit.ru/uploads/original/presentation/file/0/0/0/20_5dbc1a7e64f64.pptx</p> <p>https://www.prav-pit.ru/uploads/original/presentation/file/0/0/0/20_5dbc1a7e64f64.pptx</p>
3	Этикет	8	0	1	<p>Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения</p>	Устный опрос/практическая работа	<p>https://www.prav-pit.ru/uploads/original/presentation/file/0/0/0/16_5dbc1a66a5238.pptx</p>

					пирожка		
4	Рацион питания	5	0	1	<p>Роль хлеба в питании детей. Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.</p> <p>Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.</p>	Практическая работа	<p>https://www.prav-pit.ru/uploads/original/presentation/file/0/0/0/7_5e271c193e9d2.pptx</p> <p>https://www.prav-pit.ru/uploads/original/presentation/file_doc/0/0/0/7_5e271c194446d.docx</p> <p>https://www.prav-pit.ru/uploads/original/presentation/file/0/0/0/4_5dbc191931d21.pptx</p>
5.	Из истории русской кухни	5	0	1	<p>Проектная деятельность.</p> <p>Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.</p> <p>Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». Творческий отчет вместе с родителями.</p>	Практическая работа	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (33*1=33 ч.)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Если хочешь быть здоров	1	0	0	Устный опрос
2.	Из чего состоит наша пища	1	0	0	Устный опрос
3.	Полезные и вредные привычки	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
4.	Самые полезные продукты	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
5.	Как правильно есть (гигиена питания)	1	0	1	Письменный контроль
6.	Удивительное превращение пирожка	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
7.	Твой режим питания	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
8.	Из чего варят каши	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
9.	Как сделать кашу вкусной	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
10.	Плох обед, коли хлеба нет	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
11.	Хлеб всему голова	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
12.	Полдник	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
13.	Время есть булочки	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
14.	Пора ужинать	1	0	1	Устный опрос
15.	Почему полезно есть рыбу	1	0	1	Письменный контроль
16.	Мясо и мясные блюда	1	0	1	Устный опрос
17.	Где найти витамины зимой	1	0	1	Письменный контроль

	и весной				
18.	Всякому овощу – свое время	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
19.	Как утолить жажду	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
20- 21.	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2	0	1	Устный опрос. Практическая работа
22.	На вкус и цвет товарищей нет	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
23.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминовые продукты	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
24.	Каждому овощу – свое время	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
25- 26.	Народные праздники, их меню	2	0	1	Устный опрос. Практическая работа
27.	Как правильно накрыть стол.	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
28.	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
29.	Щи да каша – пища наша	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
30.	Что готовили наши прабабушки.	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
31.	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
32.	Праздник урожая	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
33.	Резерв	1	0	1	Устный опрос. Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33			

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании»
<https://www.prav-pit.ru>
2. Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
3. Верзилин Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с
4. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
5. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Безруких М. М., Филиппова Г.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс,2011.
3. «Разговор о правильном питании» Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова-М.: Олма Медиа Групп, 2017.; для детей 7-8 лет (1 и 2 класс)
4. «Формула правильного питания»: Блокнот// М. М. Безруких, Т. А. Филиппова-М.: Олма Медиа Групп, 2017.; для детей 13 лет (7 класс) Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология./ М., 2002. 414 с.
5. Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/- Волгоград: Учитель, 2007.
6. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие/ - М.: ТЦ «Сфера», 2001.
7. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов./- М., 2000. 350 с.
8. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры./-М., 2004.
9. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни./- М., 2001. 330 с.
10. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь./- М., 2000. 500 с.
11. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей./- М., 2005.
12. Методическое пособие для педагога <https://www.prav-pit.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[Nestle Правильное питание \(prav-pit.](https://www.prav-pit.ru)

