

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1
30 августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Н.П. Кальниченко
30 августа 2021 г.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 26
с углубленным изучением отдельных предметов»
(МАОУ «СОШ № 26»)
«Откымын предмет пидісянь велодан 26 №-а шөр школа»
муниципальной асьюралана велодан учреждение
(«26-бд №-а шөр школа» МАВУ)

Программа внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»

Направленность: спортивно-оздоровительная
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 7-8 лет
Автор программы: учитель начальных
классов Ильчукова О.В.

Сыктывкар,
2021г.

Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации.

Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

Цели: сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о значении важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья; осознание ими личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни.

В неделю – 1 час. Всего – 33 часа.

Планируемые результаты

Личностные результаты	Метапредметные результаты
<ul style="list-style-type: none">— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;— 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;— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	<ul style="list-style-type: none">— 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;— 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;

Содержание учебного предмета

Выполнение программы рассчитано на 1 занятие в неделю (33ч)

Программа каждого класса состоит из 4-х разделов:

№	Раздел	1класс
1	Разнообразное питание	9
2	Гигиена питания и приготовление пищи	8
3	Этикет	6
4.	Рацион питания	10
итого		33

Разнообразие питания (9 ч)

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Удивительные превращения пирожка

На вкус и цвет товарищей нет. Где найти витамины весной?

Гигиена питания и приготовление пищи (8 ч)

Если хочется пить... (что такое жажда). Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты. Режим питания

Экскурсия в школьную столовую

Этикет (6 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Экскурсия в продуктовый магазин. День рождения Зелибобы

Рацион питания (10 ч)

Блюда из зерна. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. Каждому овощу своё время.

Календарно-тематическое планирование

№	Кол-во часов	Тема занятия	Виды деятельности учащихся
1.	1	Вводное занятие	
2-3	2	Если хочешь быть здоров	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование;
4-5	2	Самые полезные продукты Экскурсия в продуктовый магазин.	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы»
6-7	2	Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты»	динамическая игра «Поезд»; тест
8-9	2	Удивительные превращения пирожка	Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».
10-11	2	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника»
12-13	2	Плох обед, если хлеба нет Виртуальная экскурсия на Калужский хлебокомбинат.	Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.
14-15	2	Полдник. Время есть булочки.	Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»
16-17	2	Пора ужинать	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие

			работы детей.
18-19	2	На вкус и цвет товарищей нет	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице
20-21	2	Если хочется пить... (что такое жажда)	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.
22-23	2	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест
24-25	2	Где найти витамины весной?	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия
26-27	2	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»
28-29	2	Каждому овощу своё время.	Праздник урожая
30-31	2	День рождения Зелибобы	Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет
32	1	Режим питания Экскурсия в школьную столовую	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»;
33	1	Заключительное занятие	Игра «Собери пословицу» игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.