

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №11»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия №11»
_____ Г. А. Симахина
Приказ № _____
от «___» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
кружка «Разговор о правильном питании»
2023-2024 учебный год
2 «Д» класс**

Разработчик:
Рудакова Дарья Дмитриевна,
учитель начальных классов

Рассмотрена на заседании кафедры начального образования Протокол №____ от «__» августа 2023 г.	Согласована с заместителем дирек- тора по УВР _____/М.Л.Игнатова/ «__» августа 2023 г.	Утверждена педагогическим советом Протокол №____ от «__» августа 2023 г.
--	--	---

Бийск
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа кружка «Разговор о правильном питании» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и материалов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05. 2021 года № 286;
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназия №11»;
- Плана внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия №11» на 2023-2024 учебный год;
- Положения о внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия №11»;
- Программы «Разговор о правильном питании» / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015г.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа, реализуется в течение 34 учебных недель (1 час в неделю).

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Главная цель программы – сформировать у детей основу культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи программы

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и о культуре и традициях других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел, тема	Общее кол-во часов
1	Разнообразие питания	5
2	Гигиена питания и приготовление пищи	12
3	Этикет	8
4	Рацион питания	5
5	Из истории русской кухни	4
	Итого	34 часа

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Сроки	Тема занятия	Виды деятельности	Форма занятия
Разнообразие питания (5ч)				
1.	08.09	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	Иметь представление о важности правильного питания.	Игра
2.	11.09	Из чего состоит наша пища		Выставка
3.	15.09	Что нужно есть в разное время года		Беседа
4.	22.09	Как правильно питаться, если занимаешься спортом		Беседа
5.	29.09	Оформление дневника здоровья		Мини-проект
Гигиена питания и приготовление пищи (12ч)				
6.	06.10	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	Формировать основные принципы гигиены питания. Иметь представление об основах рационального питания. Формировать представление о полезных продуктах для человека. Иметь представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию. Расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов развивать интерес к приготовлению	Проектная деятельность
7.	13.10	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»		Игра – спектакль
8.	20.10	Конкурс кулинаров		Конкурс
9.	27.10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом		Проектная деятельность
10.	10.11	Составление меню для спортсменов		Конкурс
11.	17.11	Оформление дневника «Мой день»		Проектная деятельность

			пищи.	ность
12.	24.11	Где и как готовят пищу		Ролевые игры
13.	01.12	Где и как готовят пищу		Ролевые игры
14.	08.12	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен		Дискуссия
15.	15.12	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен		Дискуссия
16.	22.12	Что можно есть в походе		Сюжетно-ролевая игра
17.	29.12	Оформление дневника здоровья		Проектная деятельность
Этикет (8ч)				
18.	12.01	Экскурсия в столовую.	Развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека. Иметь представление об этикете и правилах сервировки стола. Формировать представление о праздничной сервировке стола.	Экскурсия в столовую
19.	19.01	Где и как готовят пищу		Экскурсия
20.	26.01	В ожидании гостей.		Ролевые игры
21.	02.02	Как правильно накрыть стол		Ролевые игры
22.	09.02	Игра накрываем стол		Ролевые игры
23.	16.02	Как правильно вести себя за столом		Ролевые игры
24.	01.03	Как правильно вести себя за столом		Ролевые игры
25.	15.03	Конкурс рисунков «Столовая будущего».		Конкурс рисунков

Рацион питания (5ч)

26.	22.03	Молоко и молочные продукты Игра-исследование «Это удивительное молоко»	Расширять представление об ассортименте продуктов, их пользе. Формировать представление о роли регулярного питания и важности соблюдения режима дня	Образно-ролевая игра
27.	29.03			Игра-исследование
28.	12.04	Молочное меню		Выставка
29.	19.04	Блюда из зерна		Выставка
30.	26.04	Что и как можно приготовить из рыбы		Выставка

Из истории русской кухни (4ч)

31.	03..05	Кулинарное путешествие по России Спортивное путешествие по России	Формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа	Игра-путешествие
32.	10.05			Конкурс рисунков
33.	17.05	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания		Игра-путешествие
34.	24.05	Из истории кухонной утвари		Игра-путешествие

Итого: 34 часа

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Разнообразие питания:

- "Из чего состоит наша пища",
- "Что нужно есть в разное время года",
- "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

Гигиена питания и приготовление пищи:

- "Где и как готовят пищу",
- "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

Этикет:

- "Как правильно накрыть стол",
- "Как правильно вести себя за столом";

Рацион питания:

- "Молоко и молочные продукты",
- "Блюда из зерна",
- "Какую пищу можно найти в лесу",
- "Что и как приготовить из рыбы",
- "Дары моря";

Традиции и культура питания:

- "Кулинарное путешествие по России".

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения::

- уметь находить основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- знать условия хранения продуктов;
- применять знания и навыки, связанные с правилом сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами,
- в различных изменяющихся, вариативных условиях.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Название	Автор	Издательство	Год издания
1	Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании»	М. М. Безруких Т. А. Филиппова А. Г. Макеева	М.: ОЛМА Медиа Групп	2019

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

1. мультимедийный проектор / интерактивная доска;
2. таблицы пищевой ценности продуктов;
3. раздаточный методический материал;
4. компьютеры.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

[illegible]