

**Утверждаю**

Приказ №229 от "30" августа 2021 г.

Директор школы

\_\_\_\_\_ С.А.Фандина

**Рассмотрено**

на заседании ШМО учителей  
начальных классов

Протокол №1 от "27" августа 2021 г.  
Рук.ШМО

\_\_\_\_\_ Н.П.Моисейкина

**Согласовано**

"30" августа 2021 г.

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_ Л.С.Мешкова

**Принята**

на педагогическом совете

Протокол №1 от "30" августа 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Р а з г о в о р о п р а в и л ь н о м п и т а н и и**

**1 класс**

1 ч в неделю, всего 33 ч.

Учитель  
**Елена Павловна  
Носова**

2021-2022 учебный год

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбрать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

**В результате изучения программы младшие школьники получат представления:**

- 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;
- умения:
- самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
  - самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

## Содержание курса внеурочной деятельности в 1 классе

### **Разнообразие питания.**

Иметь представления о самых полезных продуктах.

**Знать:** какие продукты нужно есть каждый день, какие продукты нужно есть не каждый день или в небольших количествах, какие продукты нужно есть не часто.

Знать о пользе овощей, фруктов, ягод.

Знать о пользе овощей, фруктов, ягод; полезно есть разные овощи и фрукты круглый год.

### **Гигиена питания**

Знать и соблюдать: правила гигиены перед едой, вовремя и после еды

### **Режим питания.**

Иметь представления о режиме питания.

Знать и соблюдать: режим питания, знать о количестве съедаемой за один раз пищи.

### **Рацион питания**

Иметь представления о том из чего варят кашу.

Знать о пользе каши, что можно добавить в кашу.

Иметь представления о том разнообразии хлебных изделий.

Знать о пользе хлеба, значение обеда, количество блюд во время обеда.

Знать и соблюдать: время всех приемов пищи; какую еду полезно есть во время полдника.

Знать: ужин - время последнего приема пищи, какие продукты нужно есть на ужин

Знать и соблюдать: количество приемов жидкости в день (6-7 стаканов): молоко, вода, чай, соки.

Знать и соблюдать: режим питания и рацион питания.

### **Культура питания.**

Знать и соблюдать: полезно есть продукты с разным вкусом, не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого.

### **Обобщение знаний.**

Знать и соблюдать: основные правила питания

## **Тематическое планирование**

№ п/п	Дата урока	Тема урока	Примечание	
1-2	08.09.21 15.09.21	Если хочешь быть здоров.	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание.
3-4	22.09.21 29.09.21	Самые полезные продукты.	Научить детей выбирать самые полезные	Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование

			продукты.	«Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест.
5	06.09.21	Всякому овощу – своё время.	Познакомить детей с разнообразием овощей	Праздник урожая.
6-7	13.10.21 20.10.21	Как правильно есть.	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.
8-9	27.10.21 10.11.21	Удивительные превращения пирожка	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».
10-11	17.11.21 24.11.21	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.	Игра «Знатоки» ; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника»
12-13	01.12.21 08.12.21	Плох обед, если хлеба нет.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.	Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.
14-15	15.12.21 22.12.21	Время есть булочки.	Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и	Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное

			молочных продуктах.	молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»
16-17	12.01.22 19.01.22	Пора ужинать.	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.	Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.
18-19	26.01.22 02.01.22	На вкус и цвет товарищей нет.	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.	Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице.
20-21	16.02.22 23.02.22	Как утолить жажду.	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.
22-23	02.03.22 09.03.22	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.

			питания.	
24- 25- 26	16.03.22 23.03.22 06.04.22	Где найти витамины весной?	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия
27- 28	13.04.22 20.04.22	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминовые продукты.	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.	Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»
29- 30	27.04.22 04.05.22	Всякому фрукту – своё время	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод	Праздник урожая.
31- 32 33	11.05.22 18.05.22 25.05.22	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.	Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет