

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской
области основная общеобразовательная школа имени дважды Героя
Советского Союза А. А. Губарева с. Гвардейцы муниципального района
Борский Самарской области**

Рассмотрено:
на заседании методического
объединения
Протокол №1
от 29.08.2024г.
Руководитель МО _____

Согласовано:
Ответственный
за учебную работу

Л.А.Гусейнова
от 29.08.2024г.

Утверждаю:
Директор ГБОУ ООШ
с.Гвардейцы

Е.Ю.Кочеткова
Приказ № 41-од
от.30.08.2024г.

**Рабочая программа по
проектно-исследовательской деятельности
«Разговор о правильном питании»
для 1 класса**

с. Гвардейцы

2024г

I. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» по направлению проектно – исследовательской деятельности составлена на основе [Федерального государственного образовательного стандарта](#) начального общего образования, Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ ООШ с.Гвардейцы на 2024-2025 учебный год, Примерной программы внеурочной деятельности.

Планируемые результаты

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- 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;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки личностных ориентиров 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА

Программа каждого класса состоит из 4-х разделов:

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Разнообразие питания	8	8	12	12
2	Гигиена питания и приготовление пищи	8	10	6	6
3	Этикет	8	6	6	8
4	Рацион питания	9	10	10	8
	Итого	33	34	34	34

Разнообразие питания (40 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 (30 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 (28 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 вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (37 ч)

Молоко и молочные продукты. 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.

Формы организации деятельности:

- индивидуальные (составление пословиц, загадки, подготовка и представление сообщений, выполнение теста, рисунков, фотографий);
- фронтальные (анкетирование, объяснение, игры, просмотр презентации, физминутки, составлении таблиц, экскурсии и др.);
- коллективные (работа в парах и группах –участие в практических занятиях, инсценирование, работа со справочной литературой и т.д.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
--------------	---------------------	-------------------------

	Раздел 1. Разнообразие питания – 17ч	
1	Разнообразие питания	1
2	Если хочешь быть здоров	1
3	Самые полезные продукты	2
4	Всякому овощу своё место	1
5	Как правильно есть	2
6	Удивительные приключения пирожка	2
7	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	2
8	Плох обед, если хлеба нет	2
9	Время есть булочки	2
10	Пора ужинать	2
	Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи – 16ч	
1	На вкус и цвет товарищей нет	2
2	Как утолить жажду	2
3	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	2
4	Где найти витамины весной	3
5	Овощи, ягоды и фрукты _ самые витаминные продукты	2
6	Всякому фрукту своё время	2
7	Праздник урожая	2
8	Праздник урожая. Проверь себя	1

Всего – 33 часа