

**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**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
------------------	---------------------	-----------------------------

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

**Всего – 33 часа**