

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа с.Гвардейцы  
муниципального района Борский Самарской области

Рассмотрено:  
на заседании  
методического объединения  
Протокол №1  
от «29» 08. 2022г.  
Руководитель МО

Согласовано:  
Ответственный  
по учебной работе  
Л.А.Гусейнова  
от «29» 08. 2022г.

Утверждаю:  
Директор школы: Ренат  
Т.Г.Ретинская  
от «29» 08. 2022г.

**Программа  
по направлению проектно – исследовательской  
внеклассной деятельности  
«Разговор о правильном питании»  
для обучающихся 3-4 классов**

***1ч в неделю (всего 34ч)***

с.Гвардейцы  
2022г.

## **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 2022-2023 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». Малознакомые 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 3 класс**

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

<b>1</b>	Вводное занятие	1
<b>2</b>	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. Цветик-семицветик.	1
<b>3</b>	От каких факторов зависит здоровье?	1
<b>4</b>	Черты характера и здоровье	1
<b>5</b>	Привычки и здоровье	1
<b>6</b>	Мой ЗОЖ	1
<b>7</b>	Мой ЗОЖ	1
<b>8</b>	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания».	1
<b>9</b>	Рациональное, сбалансированное питание.	1
<b>10</b>	«Белковый круг»	1
<b>11</b>	«Жировой круг»	1
<b>12</b>	Мой рацион питания «Минеральный круг»	1
<b>13</b>	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников.	1
<b>14</b>	Режим питания. «Пищевая тарелка»	1
<b>15</b>	Витамины и минеральные вещества	1
<b>16</b>	Витамины и минеральные вещества	1
<b>17</b>	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	1
<b>18</b>	Энергия пищи. Источники «строительного материала».	1
<b>19</b>	Энергия пищи. Источники «строительного материала».	1
<b>20</b>	Игра «Что? Где? Когда?»	1
<b>21</b>	Роль пищевых волокон на организм человека	1
<b>22</b>	Роль пищевых волокон на организм человека	1
<b>23</b>	Где и как мы едим	1
<b>24</b>	Где и как мы едим	1

<b>25</b>	«Фастфуды»	1
<b>26</b>	Где и как мы едим. Правила гигиены	1
<b>27</b>	Где и как мы едим. Правила гигиены	1
<b>28</b>	Меню для похода.	1
<b>29</b>	Меню для похода.	1
<b>30</b>	Ты - покупатель	1
<b>31</b>	Срок хранения продуктов	1
<b>32</b>	Пищевые отравления, их предупреждение	1
<b>33</b>	Ты – покупатель. Права потребителя.	1
<b>34</b>	Ты – покупатель. Правила вежливости	1

**Всего – 34 часа.**

### **Тематическое планирование 4 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	Вводное занятие. Ты готовишь себе и друзьям.	<b>1</b>
<b>2</b>	Бытовые приборы для кухни.	<b>1</b>
<b>3</b>	У печи галок не считают.	<b>1</b>
<b>4</b>	У печи галок не считают.	<b>1</b>
<b>5</b>	Помогаем взрослым на кухне.	<b>1</b>
<b>6</b>	Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками.	<b>1</b>
<b>7</b>	Салаты.	<b>1</b>
<b>8</b>	Ты готовишь себе и друзьям.	<b>1</b>
<b>9</b>	Блюдо своими руками.	<b>1</b>
<b>10</b>	Кухни разных народов.	<b>1</b>
<b>11</b>	Традиционные блюда Болгарии и Исландии.	<b>1</b>

<b>12</b>	Традиционные блюда Японии и Норвегии	<b>1</b>
<b>13</b>	Традиционные блюда Крайнего Севера	<b>1</b>
<b>14</b>	Традиционные блюда России	<b>1</b>
<b>15</b>	Традиционные блюда Кавказа	<b>1</b>
<b>16</b>	Традиционные блюда Кубани	<b>1</b>
<b>17</b>	«Календарь кулинарных праздников»	<b>1</b>
<b>18</b>	Кухни разных народов, праздники.	<b>1</b>
<b>19</b>	Кулинарная история. Как питались наши предки?	<b>1</b>
<b>20</b>	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьников.	<b>1</b>
<b>21</b>	Кулинарные традиции Древнего Египта	<b>1</b>
<b>22</b>	Кулинарные традиции Древней Греции	<b>1</b>
<b>23</b>	Кулинарные традиции Древнего Рима	<b>1</b>
<b>24</b>	Правила гостеприимства средневековья	<b>1</b>
<b>25</b>	Как питались на Руси	<b>1</b>
<b>26</b>	Традиционные напитки на Руси	<b>1</b>
<b>27</b>	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов.	<b>1</b>
<b>28</b>	«Мелодии, посвящённые каше».	<b>1</b>
<b>29</b>	«Продукты танцуют».	<b>1</b>
<b>30</b>	Составляем формулу правильного питания. «Формула правильного питания»	<b>1</b>
<b>31</b>	Составляем формулу правильного питания. «Формула правильного питания»	<b>1</b>
<b>32</b>	Сахар, его польза и вред.	<b>1</b>
<b>33</b>	Путешествие по «Аппетитной стране»	<b>1</b>
<b>34</b>	Путешествие по «Аппетитной стране». Подведение итогов.	<b>1</b>