
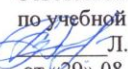



**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с.Гвардейцы
муниципального района Борский Самарской области**

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: 
Т.Г.Ретинская
от «29» 08. 2022г.

**Программа
по направлению проектно – исследовательской
внеурочной 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». 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. Непользованные 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 вилок.

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

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

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

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

Всего – 34 часа.

Тематическое планирование 4 класс

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

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