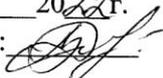
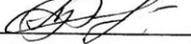


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с.Гвардейцы
муниципального района Борский Самарской области

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

Согласовано:
Ответственный
за учебную работу

Л.А.Гусейнова
от «29» 08 2022г.

Утверждаю:
Директор ГБОУ ООШ
с.Гвардейцы

Т.Г.Ретинская
от «29» 08 2022г.



Программа
по проектно-исследовательской деятельности
«Разговор о правильном питании»
для 1,2 классов

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: учитель ГБОУ ООШ с.Гвардейцы Самотуева Галина Александровна

с. Гвардейцы
2022г

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» по 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, Программы внеурочной деятельности с использованием лабораторного оборудования «Точка роста».

Программа рассчитана на 33ч в год в 1 классе, 34 часа в год во 2 классе.

Периодичность занятий – 1 час в неделю.

Планируемые результаты изучения курса.

- 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 2 класс

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 (16/40 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 (18/30 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 (14/28 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 (19/37 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

Номер п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Разнообразие питания.	1
2	Если хочешь быть здоров.	1
3-4	Самые полезные продукты	2
5	Всякому овощу своё место	1

6	Как правильно есть	1
7	Как правильно есть	1
8-9	Удивительные превращения пирожка.	2
10-11	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	2
12-13	Плох обед, если хлеба нет	2
14-15	Время есть булочки	2
16-17	Пора ужинать	2
18-19	На вкус и цвет товарищей нет	2
20-21	Как утолить жажду	2
22-23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	2
24-26	Где найти витамины весной	3
27-28	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	2
29-30	Всякому фрукту – своё время	2
31-32	Праздник урожая.	2
33	Праздник урожая. Проверь себя.	1

Тематическое планирование 2 класс

Номер п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие	1
2	Давайте познакомимся!	1
3	Из чего состоит наша пища	1
4	Дневник здоровья. Пищевая тарелка	1
5	Что нужно есть в разное время года	1

6-7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	2
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
9	«Пищевая тарелка спортсмена»	1
10-12	Где и как готовят пищу	3
13	Как правильно накрыть стол	1
14	Как правильно накрыть стол (практикум)	1
15-16	Молоко и молочные продукты	2
17	Кто работает на ферме	1
18-20	Блюда из зерна	3
21-22	Какую пищу можно найти в лесу.	2
23	Экскурсия в лес.(виртуальная)	1
24-25	Что и как приготовить из рыбы	2
26-27	Дары моря	2
28-30	Кулинарное путешествие по России	3
31-32	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	2
33-34	Как правильно вести себя за столом	2

