

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение города Ульяновска  
«Губернаторский инженерный лицей №102»



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Губернаторский инженерный лицей №102»

\_\_\_\_\_ Ю.В. Пудова

Приказ № 412 от 29 августа 2023г.

**Разговор о правильном питании**  
(социальное направление)

- Возраст детей: 7-8 лет (1 класс)
- Срок реализации: 1 год
- Автор программы: Фамилия И.О.

Рассмотрено и одобрено

на заседании МО

Протокол № 1 от 28 августа 2023г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_ Л.З.Чумаева

Согласовано

заместитель директора по ВР

И.М. Мангушева

Приказ № 412 от 29 августа 2023г.

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **1.1. Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **1.2. Метапредметные результаты:**

#### **1.2.1. Познавательные**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

#### **1.2.2. Коммуникативные**

- доносить свою позицию до остальных участников практической деятельности:
  - оформлять свою мысль в устной речи
  - слушать и понимать речь других
  - читать и пересказывать текст
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им

#### **1.2.3. Регулятивные**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- учиться работать по предложенному учителем плану
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

### **1.3. Предметные результаты**

- 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;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры 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.

**2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности 1 класс  
«Разговор о правильном питании»**

№ п/п	Содержание курса	Кол-во часов	Формы организации, виды деятельности
1	Вводное занятие Знакомство учащихся с целями и задачами курса. Выяснение уровня уже имеющихся знаний об основах рационального питания..	1ч	Групповая работа.
2	Если хочешь быть здоров Дать представление детям о разнообразии вкусовых свойств продуктов; формируется представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Сюжетно-ролевая игра «На кухне».	2ч	Фронтальная работа.
3	Самые полезные продукты. Экскурсия в продуктовый магазин Научить детей выбирать самые полезные продукты. Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы».	2ч	Экскурсия в продовольственный магазин, хлебопекарное предприятие.
4	Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты» Познакомить детей с разнообразием овощей. Динамическая игра «Поезд едет на праздник урожая». Тест.	2ч	Тест. Работа в парах(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
5	Удивительные превращения пирожка Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».	2ч	Фронтальная работа.
6	Кто жить умеет по часам Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»;	2ч	Конкурсы (рисунок, рассказов, рецептов)
7			Работа в парах(сюжетно-ролевые игры, игры с

8	<p>моделирование ситуации.</p> <p>Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?</p> <p>Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам.</p>	2ч	<p>правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).</p> <p>Чтение и обсуждение. Групповая работа.</p>
9	<p>Плох обед, если хлеба нет.</p> <p>Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре. Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа. Виртуальная экскурсия на хлебозавод.</p>	2ч	<p>Работа в парах(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).</p>
10	<p>Полдник. Время есть булочки</p> <p>Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах. Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки».</p>	1ч	<p>Практические занятия. Игра. « Что можно есть на ужин».</p>
11	<p>Пора ужинать</p> <p>Сформировать у детей представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе. Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.</p>	2ч	<p>Практическая работа.</p>
12	<p>На вкус и цвет товарищей нет</p> <p>Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай</p>	2ч	<p>Работа в парах(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).</p>
13			<p>Видеоэкскурсия.</p>

14	<p>с чем блинчик», рассказ о масленице.</p> <p>Если хочется пить...(что такое жажда)</p> <p>Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой», конкурс рисунков «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.</p>	2ч	<p>Конкурсы(рисунков и рассказов)</p> <p>Работа в парах(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).</p>
15	<p>Что надо есть, если хочешь стать сильнее</p> <p>Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.</p>	2ч	<p>Групповая работа. Игры с правилами, образно-ролевые игры.</p>
16	<p>Где найти витамины весной?</p> <p>Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.</p>	2ч	<p>Фронтальная работа.</p>
17	<p>Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Видеоэкскурсия на овощную базу.</p>		<p>Групповая работа. Игры с правилами, образно-ролевые игры,</p>
18	<p>Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты</p> <p>Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма. Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»</p>	2ч	<p>Экскурсия на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарное предприятие.</p>
19	<p>Каждому овощу своё время.</p> <p>Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод Праздник урожая.</p> <p>Праздник здоровья. День рождения Зелибобы</p> <p>Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола. Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет.</p>	2ч	<p>Практические занятия.</p>

<p>Режим питания. Экскурсия в школьную столовую.</p> <p>Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.</p> <p>Игра «Чтобы стать успешным», викторина «Кем можно стать», игра «Меню отличника», тест.</p>	1ч	
<p>Заключительное занятие</p> <p>Подведение итогов. Выяснение уровня имеющихся знаний об основах рационального питания.</p>	1ч	
<b>ВСЕГО:33 часа</b>		

**Тематическое планирование, в том числе с учётом  
Рабочей программы воспитания. 1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Ключевые воспитательные задачи</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	Разнообразие питания.	Формирование: положительной мотивации к занятиям; развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей и готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.	<b>3</b>
<b>2</b>	Гигиена питания и приготовление пищи.	Формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека. Расширить представление школьников об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи.	<b>13</b>
<b>3</b>	Рацион питания.	Формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать этих правил.	<b>12</b>
<b>4</b>	Из истории русской кухни.	Информирование детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.	<b>5</b>
<b>Итого 33 часа</b>			

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности. 1 класс.

№ п/п	Название темы	Количество часов	П	Ф
<b>Разнообразие питания.</b>		<b>3</b>		
1	Вводное занятие.	1		
2-3	Если хочешь быть здоров.	2		
<b>Гигиена питания и приготовление пищи.</b>		<b>13</b>		
4-5	Самые полезные продукты. Экскурсия в продуктовый магазин.	2		
6-7	Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».	2		
8-9	Удивительные превращения пирожка.	2		
10-11	Кто жить умеет по часам.	2		
12-13	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	2		
14-15	Плох обед, если хлеба нет.	2		
16	Полдник. Время есть булочки.	1		
<b>Рацион питания.</b>		<b>12</b>		
17-18	Пора ужинать.	2		
19-20	На вкус и цвет товарищей нет.	2		
21-22	Если хочется пить... (что такое жажда)	2		
23-24	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2		
25-26	Где найти витамины весной?	2		
27-28	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты.	2		
<b>Из истории русской кухни.</b>		<b>5</b>		
29-30	Каждому овощу своё время.	2		
31-32	Праздник здоровья. День рождения Зелибобы.	2		
33	Режим питания. Экскурсия в школьную столовую.	1		



