

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИЗБЕРДЕЕВСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД»
(МБОУ «ИЗБЕРДЕЕВСКАЯ НШДС»)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБОУ «Избердеевская НШДС»
протокол от «29» 08 2022 г. № 1



**Рабочая программа внеурочной деятельности
по курсу «Разговор о правильном питании»
для учащихся 4 класса**

Разработчики: учитель начальных классов
Золотухина Наталья Валерьевна
Иванникова Наталья Вячеславовна

село Петровское
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена на основе Федерального образовательного государственного стандарта, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемые результаты начального общего образования, требованиями и разработана на основе:

- на основе образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Программа вносит важный вклад в формирование культуры здоровья подрастающего поколения. Как показывают результаты внедрения программы позволяет эффективно формировать у детей и подростков полезные привычки и навыки, связанные с правильным питанием и заботой о собственном здоровье. Участие в программе, меняет поведение школьников, а также способствует совершенствованию питания в их семьях.

АКТУАЛЬНОСТЬ И НАЗНАЧЕНИЕ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОУ

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

ЦЕЛЬ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

ОСОБЕННОСТИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ

Формирование у детей и подростков полезных привычек и навыков, связанных с правильным питанием и заботой о собственном здоровье. Участие в программе, меняет поведение школьников, а также способствует совершенствованию питания в их семьях.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой программу организации внеурочной деятельности учащихся начальной школы. Предусмотренные данной программой занятия предназначены для проведения в группе, состоящей из учащихся одного класса.

Занятия проходят во внеурочное время. На изучение курса «Разговор о правильном питании» в 3 классе отводится **1 час** в неделю - **34 часа**.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа направлена на расширение и развитие знаний школьников, связанных с правильным питанием. Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным.

Для программы подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов, плакаты, а также брошюры для родителей.

Обучение по программе носит интерактивный характер и представляет собой систему игровых заданий, конкурсов, праздников, помогающих ребятам легко и эффективно осваивать секреты правильного питания.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Требования к результатам универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями;
- планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
1.	Разнообразие питания	5 ч
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	12 ч
3.	Этикет	8 ч
4.	Рацион питания	5 ч
5.	Из истории русской кухни	4ч.
	Итого:	34 ч

Краткое содержание программы

№ п/п	Вид работы	Содержание
1.	Давайте познакомимся	Знакомство с пособиями программы.
2.	Из чего состоит наша	дать представления об основных питательных веществах и их

	пища	роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ
3.	Что нужно есть в разное время года	формирование представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года
4.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека
5.	Где и как готовят пищу	правила гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи
6.	Как правильно накрыть стол	развивать представление о правилах сервировки стола
7.	Молоко и молочные продукты	Дать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона
8.	Блюда из зерна	развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона
9.	Какую пищу можно найти в лесу	формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности
10.	Что и как можно приготовить из рыбы	развивать представление о пользе и значении рыбных блюд
11.	Дары моря	формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены
12.	«Кулинарное путешествие» по России	формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа
13.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов
14.	Как правильно вести себя за столом	развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом

**Календарно-тематическое планирование по курсу «Разговор о правильном питании»
для учащихся 4 класса**

№ п/п	Название темы	Характеристики основных видов деятельности (на уровне учебных действий) по теме	План. дата	Факт. дата
1.	Давайте познакомимся	обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания	05.09	
2.	Из чего состоит наша пища	формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ	12.09	
3.	Из чего состоит наша пища	формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ	19.09	
4.	Из чего состоит наша пища	формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ	26.09	
5.	Что нужно есть в разное время года	формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года	03.10	
6.	Что нужно есть в разное время года	формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года	17.10	
7.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека	24.10	
8.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека	31.10	
9.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека	07.11	
10.	Где и как готовят пищу	формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи	14.11	
11.	Где и как готовят пищу	формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи	28.11	
12.	Где и как готовят пищу	формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи	05.12	
13.	Как правильно накрыть стол	развивать представление о правилах сервировки стола	12.12	
14.	Как правильно накрыть стол	развивать представление о правилах сервировки стола	19.12	
15.	Молоко и молочные продукты	развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона	26.12	

16.	Молоко и молочные продукты	развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона	09.01	
17.	Блюда из зерна	развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона	16.01	
18.	Блюда из зерна	развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона	23.01	
19.	Какую пищу можно найти в лесу	формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности	30.01	
20.	Какую пищу можно найти в лесу	формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности	06.02	
21.	Какую пищу можно найти в лесу	формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности	13.02	
22.	Что и как можно приготовить из рыбы	развивать представление о пользе и значении рыбных блюд	27.02	
23.	Что и как можно приготовить из рыбы	развивать представление о пользе и значении рыбных блюд	06.03	
24.	Дары моря	формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены	13.03	
25.	Дары моря	формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены	20.03	
26.	Дары моря	формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены	27.03	
27.	«Кулинарное путешествие» по России	формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа	03.04	
28.	«Кулинарное путешествие» по России	формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа	17.04	
29.	«Кулинарное путешествие» по России	формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа	24.04	
30.	«Кулинарное путешествие» по России	формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа	15.05	
31.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов	22.05	
32.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов	22.05	
33.	Как правильно вести себя за столом	развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом	29.05	
34.	Как правильно вести себя за столом	развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом	29.05	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп. – 80 с.
2. Образовательная программа, разработанная специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО - М.: ОЛМА Медиа Групп.-80 с.
3. Рабочая тетрадь. Разговор о правильном питании/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020. – 72 с.

2. Интернет-ресурсы.

www.prav-pit.ru

5. Материально-технические средства.

Компьютерная техника, интерактивная доска.

Информационный материал для ученика

1. Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья».