

Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация
Старомайнская средняя школа № 1
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНА
И ПРИНЯТА
на заседании ШМО
Протокол № 1
от «29» августа 2022г
Руководитель ШМО
_____ Кузнецова В.Г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по УВР
МБОУ
Старомайнская
СШ№1

М.Г. Зеленикина
от «30» августа 2022г

УТВЕРЖДЕНО
Директором
МБОУ Старомайнская СШ№1

Н.Н. Рыжова
Приказ№ 52 -ОД
от «__» _____ 2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: **внеурочная деятельность «Разговор о правильном питании».**

Класс: **4 А** Уровень общего образования: **начальное общее**

Учитель: **Миронова Марина Александровна. Высшая категория.**

Срок реализации программы: **2022-2023 учебный год**

Количество часов по учебному плану: всего **17** часов в год; в неделю **0,5** часов.

Планирование составлено на основе: Безруких М.М., Филиппова Т.А.,

Макеева А.Г. Разговор о правильной питании / Методическое пособие – М,

ОЛМА-МЕДИА ГРУПП.; М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь для

школьников «Разговор о правильной питании» – М., ОЛМА-МЕДИА

ГРУПП.

Рабочую программу составил: _____
(подпись) (расшифровка подписи)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы,
протокол № ___ от _____ 20__
года

р.п. Старая Майна
2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка.

- Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 4 класс разработана на основе:
- требований федерального государственного образовательного стандарта общего образования начального общего образования. (Приказ Министерства образования и науки № 373 от 06 октября 2009 зарегистрирован Минюст № 17785 от 22 .12.2009) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями Приказы Минобрнауки России: от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 года № 2357, от 18.12.2012 года № 1060, от 29.12.2014г. № 1643, от 31.12.2015г. № 1576;
- примерной основной образовательной программы начального общего образования;
 - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - учебного плана МБОУ Старомайнская СШ №1 на 2022-2023 учебный год
 - годового учебного календарного графика на 2022-23 учебный год МБОУ Старомайнская СШ №1;
 - основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Старомайнская СШ №1;
 - учебно-методического комплекса:
Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильной питании / Методическое пособие – М, ОЛМА-МЕДИА ГРУПП.; М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильной питании» – М., ОЛМА-МЕДИА ГРУПП.
- количество учебных часов- 17 часов.
- воспитательный аспект реализуется за счет содержания учебного предмета.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Регулятивные УУД:

- - понимание и сохранение учебной задачи;

- - понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями;
- - планирование своих действий 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.

Ожидаемые результаты изучения курса

В результате изучения курса «Две недели в лагере здоровья» младшие школьники получат 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.

Содержание курса внеурочной деятельности

Давайте познакомимся

- обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания
 - развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека
- Здоровье, питание, правила питания. Знакомство с новыми героями программы в игровой форме

Из чего состоит наша пища

- формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ
- формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека. Белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, рацион. Игра «Меню сказочных героев»

Что нужно есть в разное время года

- формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года, расширять представление о значимости разнообразного питания, расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны

Питание, блюда, погода, кулинарные традиции

Как правильно питаться, если занимаешься спортом

- развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека
 - развивать представление о важности занятий спортом для здоровья
- Физическая активность, спорт, рацион Повторение материала «Что надо делать, если хочешь стать сильнее».
- Конкурс «Мама, папа, я — спортивная семья».

Где и как готовят пищу

- формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи
 - развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне
- Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника.

Как правильно накрыть стол

- развивать представление о правилах сервировки стола
 - развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)
- Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда. Игра «Накрываем стол». Конкурс «Салфеточка».

Молоко и молочные продукты

- развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона
 - расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе
- Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты. Игра-исследование «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко».

Блюда из зерна

развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона

- развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна
- расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд: Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия. Игра «Объяснялки». Игра-демонстрация «Как можно приготовить бутерброды».

Какую пищу можно найти в лесу

- формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности, расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений
- расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области

Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы. Игра «Походная математика». Игра-спектакль «Там, на неведомых дорожках».

Что и как приготовить из рыбы

- развивать представление о пользе и значении рыбных блюд
- расширять представление об ассортименте блюд из рыбы
- формировать представление о природных ресурсах своего края: Рыба, рыбные блюда. Конкурс рисунков «В подводном царстве».

Дары моря

- формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.
- формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион: Морепродукты. Викторина «В гостях у Нептуна». Экскурсия в магазин.

«Кулинарное путешествие» по России

- формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа
- расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны

Кулинария, кулинарные традиции и обычаи. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Игра-проект «Кулинарный глобус».

Что можно приготовить, если набор продуктов ограничен

- расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов, развивать интерес к приготовлению пищи. Кулинария, питание, здоровье, блюда. Конкурс «На необитаемом острове».

Как правильно вести себя за столом

- развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом
- формировать представление о праздничной сервировке стола: Этикет, правила поведения за столом, сервировка. Правила этикета за столом. Правила подачи разных блюд на стол.

№	Тема занятия	Количество часов
1	Давайте познакомимся	1
2	Из чего состоит наша пища	1
3	Здоровье в порядке -спасибо зарядке	1
4.	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1
5.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
6.	Где и как готовят пищу	1
7.	Блюда из зерна	1
8.	Молоко и молочные продукты	1
9.	Что можно съесть в походе?	1
10.	Вода и другие полезные напитки	1
11	Что и как можно приготовить из рыбы	1
12.	Дары моря	1
13.	Кулинарное путешествие по России	2
14.	Спортивное путешествие по России	1
15	Олимпиада здоровья	1
16.	Итоговое занятие	1
Всего		17 ч

Тематическое планирование по внеурочной деятельности, 4 класс.

№ п/п	Тема	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы
1	Давайте познакомимся	1	
2	Из чего состоит наша пища	1	
3	Здоровье в порядке -спасибо зарядке	1	
4.	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1	
5.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	
6.	Где и как готовят пищу	1	
7.	Блюда из зерна	1	
8.	Молоко и молочные продукты	1	
9.	Что можно съесть в походе?	1	
10.	Вода и другие полезные напитки	1	
11	Что и как можно приготовить из рыбы	1	
12.	Дары моря	1	
13.	Кулинарное путешествие по России	1	
14	Кулинарное путешествие по России	1	
15	Спортивное путешествие по России	1	
16	Олимпиада здоровья	1	
17.	Итоговое занятие	1	

Литература:

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Две недели в лагере здоровья» «ОЛМА-ПРЕСС» М., 2003;
2. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева рабочая тетрадь «две недели в лагере здоровья»
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильной питании / Методическое пособие – М, ОЛМА-МЕДИА ГРУПП, 2007 г.;
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильной питании» – М., ОЛМА-МЕДИА ГРУПП, 2004 г.;
5. Брехман И. И. «Введение в Валеологию – науку о здоровье»
6. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
7. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
8. Витамины. Под редакцией Смирнова М.П. – М.: Медицина, 1974 г.
9. Езушина Е.В. Азбука правильного питания. Дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки.- Волгоград: Учитель, 2008
10. Касаткина В.Н., Щеплягина Л.А., Здоровье, учебно-методическое пособие для учителей, РОО «Образование и здоровье», М., 2007.