

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №74»

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
_____/ Рудева А.А.
Протокол №1
от 24.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УР
_____/Жабина Г.В.
24.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Гимназия №74»
_____/ Т. В. Евдокимова
Приказ № 322-осн
01.09. 2022 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
для 4 класса
начальной школы
на 2022/2023 учебный год

Составитель:
Рудева Алина Александровна,
учитель начальных классов,

Барнаул-2022 г.

Пояснительная записка

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

Задачи:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение учащимися практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков 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;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

На изучение курса отводится 1 час в неделю, всего 34 часа.

Учебно-методический комплект, используемый при реализации программы

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

Программа предусматривает использование следующих форм проведения занятий:

- рассматривание рисунков, фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- моделирование и анализ ситуаций;
- игры, конкурсы, викторины;
- беседа
- иллюстрирование
- кулинарная мастерская
- инсценирование интересных стихов и сказок о продуктах, чтение по ролям;
- рассказ по картинкам
- работа в малых группах и выполнение самостоятельных заданий

- экскурсия на кухню школьной столовой
- наглядная демонстрация с помощью презентаций
- сюжетно-ролевые игры
- совместная работа с родителями
- практические занятия
- мини - проекты

Содержание учебного курса

Разнообразие питания

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.

Гигиена питания и приготовление пищи

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

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. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

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.

Планируемые результаты освоения учебного курса

В результате изучения курса 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.

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;
- самостоятельное адекватное оценивание правильности выполнения действия и внесение необходимых корректив 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.

Предметные результаты:

Узнают:

- о здоровом образе жизни;
- питательные вещества, необходимые организму;
- традиции и обычаи питания в разных странах;
- историю и культуру питания.

Научатся:

- режиму и рациону питания;
- правилам гигиены питания;
- правилам ответственного покупателя;
- правилам безопасного обращения с кухонной техникой, сервировкой стола и правила этикета.

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Здоровье – это здорово.	1	1. Сайт «Я иду на урок начальной школы»: http://nsc.1september.ru/urok 2. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»: http://festival.1september.ru 3. Методические пособия и рабочие программы учителям начальной школы: http://nachalka.com 4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (http://school-collection.edu.ru). 5. www.prav-pit.ru
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	6	
3	Режим питания.	2	
4	Энергия пищи.	2	
5	Где и как мы едим.	3	
6	Ты – покупатель.	3	
7	Ты готовишь себе и друзьям.	4	
8	Кухни разных народов.	3	
9	Кулинарная история.	4	
10	Как питались на Руси и в России.	2	

11	Необычное кулинарное путешествие.	1	
12	Составляем формулу правильного питания.	1	

Поурочное тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Корректировка даты
1	Здоровье – это здорово.		
2	Здоровье – это здорово.		
3	Здоровье – это здорово.		
4	Продукты разные нужны, блюда разные важны. (овощи)		
5	Продукты разные нужны, блюда разные важны. (фрукты)		
6	Продукты разные нужны, блюда разные важны. (молочные продукты)		
7	Продукты разные нужны, блюда разные важны.		
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. (супы, каши)		
9	Продукты разные нужны, блюда разные важны. (Обобщение)		
10	Режим питания.		
11	Режим питания (продолжение).		
12	Энергия пищи.		
13	Энергия пищи.		
14	Где и как мы едим.		
15	Где и как мы едим (продолжение).		
16	Где и как мы едим.		
17	Ты – покупатель.		
18	Ты – покупатель (продолжение).		
19	Ты – покупатель.		
20	Ты готовишь себе и друзьям.		
21	Ты готовишь себе и друзьям.		
22	Ты готовишь себе и друзьям. Правила безопасности при обращении с приборами и техникой на кухне.		
23	Ты готовишь себе и друзьям. Правила сервировки стола и правилами этикета.		
24	Кухни разных народов. Традиционное меню жителей Болгарии и Исландии.		
25	Кухни разных народов. Традиционное меню жителей Японии и Норвегии.		
26	Кухни разных народов. Традиционное меню жителей полуостровов Ямала и Крыма.		

27	Кулинарная история. Быт и кулинарные пристрастия первобытных людей (40000 лет до н.э.).		
28	Кулинарная история. Быт и кулинарные пристрастия людей на примере древних египтян (7000 лет до н.э.).		
29	Кулинарная история. Быт и кулинарные пристрастия людей на примере спартанцев (800 лет до н.э.).		
30	Кулинарная история. Быт и кулинарные пристрастия людей (1200 лет н.э.).		
31	Как питались на Руси и в России. Быт и кулинарные пристрастия в древней Руси.		
32	Как питались на Руси и в России. Быт и кулинарные пристрастия в России.		
33	Составляем формулу правильного питания.		
34	Составляем формулу правильного питания.		
35	Необычное кулинарное путешествие.		