

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Таволжанская основная школа им. Н.А.Котельникова

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2023г

Согласовано
Заместитель директора по УВР

Т.В. Иванова
«30» августа 2023г

Утверждаю
Директор школы

Е.А. Бурькина
Приказ № 183 от 30.08.2023

Рабочая программа
внеурочной деятельности «Здоровое питание»
(4 класс)
2023-2024 учебный год

Учитель: Агафонова Ирина Ивановна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для учащихся 4 классов составлена на основе авторской М. Безруких, Т. Филиппова и рабочей тетради для школьников М. Безруких и Т. Филиппова «Разговор о правильном питании».

Рабочая программа курса «Разговор о правильном питании» рассчитана на 34 часа в год.

Актуальность. По статистическим данным в России 30 – 35% детей поступающих в школу уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число больных с нарушением зрения, опорно-двигательного аппарата, в 4 раза увеличивается количество детей с нарушением психического здоровья, в 3 раза – с заболеванием органов желудочно-кишечного тракта.

Среди причин, которые привели здоровье детей к плачевному результату – это неправильное питание, то есть питание не полезными, а вредными продуктами. Многие родители считают, что правильное питание ребёнка требует больших финансовых затрат и по карману лишь очень обеспеченным семьям. На самом деле полезная и здоровая пища далеко не всегда самая дорогая. К тому же важно не только, что ест ребёнок, но и как организовано его питание.

Для успешной адаптации человека к постоянно изменяющимся условиям окружающего мира, необходимо умение вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание.

Будущее России – это дети, здоровье которых во многом зависит от правильного и здорового питания. Формирование культуры здоровья – это активный процесс воспитания и самореализации учеников. Сохранение физического, психического и нравственного здоровья, в соответствии с заявленными государственными приоритетами, является одной из главных задач любого образовательного учреждения. Программа кружка представляет собой совокупность знаний о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни.

Участники кружка: обучающиеся 4 класса.

Структура: программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в учебном году). Теоретических 19 часов, практических – 15 часов. Продолжительность занятий – 40 минут.

Цель: обеспечение каждому школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни.

Задачи:

- организовать учебно-воспитательный процесс на основе здоровьесберегающих технологий;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни;
- добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- обеспечить вариативное использование правил ЗОЖ в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Формирование универсальных действий

В составе основных видов универсальных учебных действий, соответствующим ключевым целям общего образования, можно выделить три блока: личностный, метапредметный, предметный.

Личностные включают в себя:

- развитие интереса;
- формирование личностного отношения к окружающему миру (когда ребенок задает вопросы);

- формирование уважительного отношения к своей семье, развитие интереса к традициям семьи;

- формирование желаний выполнять действия;

- использование фантазии, воображения при выполнении задания.

Метапредметные включают в себя:

Регулятивные:

- введение правил;

- разный вид деятельности;

- разучивание игр.

Познавательные:

- формирование умения ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

- формирование умения делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

Коммуникативные:

- формирование умения объяснять свой выбор, строить фразы, аргументировать;

- формирование умения слушать и вступать в диалог;

- формирование умения в постановке вопросов; - умение строить устный рассказ;

- формирование умений работать в парах, малых группах.

Реализуется через беседы с родителями, бабушками, дедушками о семейных традициях, какие праздники отмечаются дома, праздничных блюдах.

Предметные результаты:

- умение оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

- умение классифицировать продукты питания по группам;

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

Формы и методы организации занятий:

- тематическая беседа;
- экскурсии, наблюдения;
- сюжетно-ролевые игры;
- игры с правилами;
- образно-ролевые игры;
- дискуссии;
- мини-проекты;
- творческие задания.

Содержание программы

Раздел 1. Здоровье — это здорово – 3ч.

Здоровье — это здорово. Роль правильного питания в сохранении здоровья. Мой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый».

Раздел 2. Продукты разные нужны, блюда разные важны – 5ч.

Продукты разные нужны, блюда разные важны. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины и минералы. Витамины и минералы.

Раздел 3. Режим питания – 2 ч.

Режим питания. Типы режима питания.

Раздел 4. Энергия пищи – 5 ч.

Энергия пищи. Калорийность продуктов. Влияние питания на внешность человека.

Раздел 5. Где и как мы едим – 4 ч.

Где и как мы едим. Правила гигиены питания. Питание вне дома. Опасность питания «всухомятку». Общественное питание.

Раздел 6. Ты — покупатель – 5ч.

Ты — покупатель. Права и обязанности покупателя. Поведение покупателя в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки. Сроки хранения продуктов. Учимся читать упаковку пищевых продуктов. Полезные советы при покупке продуктов.

Раздел 7. Ты готовишь себе и друзьям – 4ч.

Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы. Правила безопасного поведения на кухне. Кулинарные секреты. Сервировка стола.

Раздел 8. Кухни разных народов – 10ч

Кухни разных народов. Кулинарное путешествие. Кулинарные традиции и обычаи. Кулинарная история. Первобытная кулинария. Кулинария в древней Греции и Риме. Кулинария в Средние века. Как питались на Руси и в России. Необычное кулинарное путешествие. Культура питания как составляющий компонент общей культуры человека. Образы русской кухни в искусстве. Составляем формулу правильного питания. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Формы контроля.

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»;
- конкурс кулинаров.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Дата		Название раздела, тема урока	Количество часов
	План	Факт		
			Здоровье — это здорово – 3ч	
1	7.09		Здоровье — это здорово.	
2	14.09		Роль правильного питания в сохранении здоровья.	
3	21.09		Мой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый».	
			Продукты разные нужны, блюда разные важны – 5 ч	
4	28.09		Продукты разные нужны, блюда разные важны. Белки.	
5	5.10		Жиры.	
6	19.10		Углеводы.	
7	26.10		Витамины и минералы.	
8	2.11		Витамины и минералы.	
			Режим питания – 2 ч	
9	9.11		Режим питания.	
10	16.11		Типы режима питания.	
			Энергия пищи – 2ч	
11	30.11		Энергия пищи. Калорийность продуктов.	
12	7.12		Влияние питания на внешность че-	

			ловека.	
			Где и как мы едим – 3 ч	
13	14.12		Где и как мы едим. Правила гигиены питания.	
14	21.12		Питание вне дома. Опасность питания «всухомятку».	
15	28.12		Общественное питание.	
			Ты — покупатель – 5 ч	
16	11.01		Ты — покупатель. Права и обязанности покупателя.	
17	18.01		Поведение покупателя в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки	
18	25.01		Сроки хранения продуктов.	
19	1.02		Учимся читать упаковку пищевых продуктов.	
20	8.02		Полезные советы при покупке продуктов.	
			Ты готовишь себе и друзьям – 4 ч	
21	15.02		Ты готовишь себе и друзьям.	
22	29.02		Бытовые приборы. Правила безопасного поведения на кухне.	
23	7.03		Кулинарные секреты.	
24	14.03		Сервировка стола.	
			Кухни разных народов – 10 ч	
25	21.03		Кухни разных народов.	
26	28.03		Кулинарное путешествие. Кулинарные традиции и обычаи.	
27	4.04		Кулинарная история. Первобытная кулинария.	
28	18.04		Кулинария в древней Греции и Риме.	
29	25.04		Кулинария в Средние века.	
30	2.05		Как питались на Руси и в России.	
31	16.05		Необычное кулинарное путешествие.	
32	23.05		Культура питания как составляющий компонент общей культуры человека.	
33			Образы русской кухни в искусстве.	
34			Составляем формулу правильного питания.	

