

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

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 28.08.2024г.

Согласовано
Заместитель директора
по УВР
_____ Т.С.Загудаева
« 28 » августа 2024г

Утверждаю
Директор школы
_____ Е.А.Бурькина
Приказ № 208 от 28.08.2024г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности «Здоровое питание»
(4 класс)
2024-2025 учебный год

Учитель: Селедкова Татьяна Александровна

2024 г

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровое питание» для 4 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Авторской программы М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева "Разговор о правильном питании"
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
- Плана по внеурочной деятельности МБОУ Таволжанской ОШ им. Н.А.Котельникова

Планируемые результаты

Личностные

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

Метапредметные

Познавательные

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые);
- 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.

Регулятивные

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Коммуникативные

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умение учитывать разные мнения и понимание возможности существования у людей различных точек зрения;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы:

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

Формы работы

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Содержание программы.

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. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

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. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно 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. Составляем меню на день.

Календарно тематическое планирование

№ п.п	Дата		Название раздела, тема	Количество часов
	план	факт		
1	3.09		Вводное занятие	
2	10.09		Какую пищу можно найти в лесу.	
3	17.09		Правила поведения в лесу	
4	24.09		Лекарственные растения	
5	1.10		Что можно приготовить из рыбы.	
6	15.10		Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	
7	22.10		Эстафета поваров	
8	29.10		Конкурс половиц, поговорок	
9	5.11		Дары моря.	
10	12.11			
11	26.11		Оформление плаката « Обитатели моря»	
12	3.12		Викторина « В гостях у Нептуна»	
13	10.12		Меню из морепродуктов	
14	17.10		Кулинарное путешествие по России.	
15	24.12		Традиционные блюда нашего края	
17	14.01		Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	
18	21.01		Игра – проект « Кулинарный глобус»	
19	28.01		Мы за чаем не скучаем	
20	4.02		Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	
21	11.02		Составление недельного меню	
22	25.02		Конкурс кулинарных рецептов	
23	4.03		На необитаемом острове	
24	11.03		Как правильно вести себя за столом	
26	18.03		Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	
27	25.03		Накрываем праздничный стол	
28	1.04			
29	15.04		Проекты по изученным темам.	
30	22.04			
31	29.04		Творческий отчет	
32	6.05		Творческий отчет	
33	13.05		Подведение итогов.	
34	20.05			