

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Качалинская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»
Директор МБОУ Качалинской СОШ
Голубь Г.М.
Приказ от 30.08.2021 №54

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности
«Основы здорового питания»

Начальное общее образование 4 класса

Количество часов 34

Учитель: Пивоварова Татьяна Алексеевна

х.Качалин

на 2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Основы здорового питания» разработана на основе Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 №273-ФЗ); областного закона от 14.11.2013 №26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»; основной образовательной программы начального общего образования МБОУ лицей №1 г. Пролетарска на 2020 - 2021 уч. год; базисного учебного плана лицея на 2020 - 2021 уч. год, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации.

Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста.

На первом этапе обучения (I модуль) обучающиеся знакомятся с полезными продуктами питания, основными правилами гигиены питания, а при изучении следующих модулей формируется умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Цель программы - воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Задачи:

- развивать представления о правильном питании;
- формировать полезные навыки и привычки;
- формировать ответственное отношение к своему здоровью;
- формировать представления о народных традициях, связанных с питанием;
- просвещать родителей в вопросах рационального питания для детей.

Место курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом лицея на 2021-2022 учебный год программа курса «Основы здорового питания» в 4 классе рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

Требование к результатам усвоения программы

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

Ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня;
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты;
- **использовать приобретённые знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса

Наименования разделов и тем	Виды учебной деятельности
Поговорим о продуктах	
Общие сведения о питании и приготовлении пищи (7 ч)	
Вводное занятие. Беседа. .	<p>Учиться строить беседу.</p> <p>Уметь называть полезные продукты.</p> <p>Использовать фантазию и воображение при проведении беседы.</p> <p>Уметь выбирать продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день</p>
Что нужно есть в разное время года. Осенние витамины. Как сохранить здоровье после лета?	<p>Знать о пользе овощей;</p> <p>Уметь готовить витаминные салаты</p> <p>Знать о традициях своего народа;</p> <p>Знать о пользе овощей и фруктов.</p>

Как правильно питаться, если занимаешься спортом Беседа по теме. Игра.	Уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; Знать о роли питания и физической активности для здоровья человека.
Где и как готовят пищу. Видеоматериал.	Знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены. Характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;
Как правильно составить свой рацион питания. «Составление меню на неделю».	Уметь правильно составлять свой рацион питания. Знать какие продукты входят в рацион.
Молоко и молочные продукты. Видеоматериал.	Уметь высказывать своё предположение (версию). Знать о пользе молока и молочных продуктах
Еда и музыка. Какая музыка улучшает пищеварение?	Участвовать в коллективном обсуждении возникающих проблем. Проявлять интерес к изучаемому предмету
Давайте узнаем о продуктах. Витамины. (11 ч)	
«Путешествие зернышка». Блюда из зерна. Видеоматериал.	Знать о пользе продуктов, получаемых из зерна. Уметь планировать процесс варки. Развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона
Из чего делают хлеб? Какой бывает хлеб?	Знать о ежедневном рационе питания школьника. Принимать и сохранять полученный материал и активно включаться в деятельность
Сахар – друг или враг? Беседа о производстве молока. Игра.	Знать о пользе сахара и соли. Работать по предложенному учителем плану.
Удивительные превращения пирожка.	Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;
Беседа о важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Дидактическая игра «Доскажи пословицу»	Знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака.
Кашу маслом не испортишь как появилась каша на земле?	
Витаминный ералаш Конкурс. Презентация.	Знать о пользе витаминов и их значении для организма человека. Принимать и сохранять полученный материал и активно включаться в учебную деятельность на занятии кружка.
Дары моря.	Знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского

Исследование. Опыт.	организма
Правильное питание.	Находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Обобщить (осознать и формулировать) то новое, что получилось
Вкусные старты. Викторина. Соревнования.	Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
Путешествие в Овощную страну. Беседа, загадки, кроссворд.	Знать о пользе овощей; Уметь готовить витаминные салаты
Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания. (8 ч)	
Режим питания. Творческая работа. Ведение дневника «Режим питания на неделю»	Научить планировать свой день с учётом необходимости регулярного питания. Уметь выполнять эти правила в повседневной жизни; Анализировать собственные действия по режиму питания;
Как правильно накрыть стол в ожидании гостей. Практическая работа «Сервировка стола».	Знать правила сортировки стола. Уметь накрывать стол Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника;
Как правильно вести себя за столом. Этикет.	Знать и уметь применять правила поведения за столом Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
День рождения синьора Помидора. Готовим праздничные блюда.	Уметь найти нужную информацию Пересказывать небольшие тексты, называть их тему;
Вредные и полезные привычки в питании.	Знать о значении полезного питания для жизни человека. Уметь различать полезные и вредные привычки для здоровья человека.
Как правильно есть дичь или рыбу? Сервировка стола.	Знать , как правильно и безопасно готовить курицу и котлеты. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
«Весёлые вечеринки» Ситуационная игра.	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
Как правильно есть дичь или рыбу? Сервировка стола.	Знать о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках. (8 ч)	

Деревенские посиделки. Конкурс. Рисунки.	Знать о традициях своего народа; Уметь искать информацию Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;
Масленица. Время есть блины. Праздник. Дегустация.	Выявлять особенности питания на Руси Обосновывать роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности
Хороши калачи из царской печи. Стол для царя.	Знать о традициях и обычаях питания в разных страна, об истории и культуре питания на Руси и разных народов. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
Кулинарное путешествие по России. Конкурс презентаций.	Знать о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;
Первые блюда на любое время года.	Знать основные законы здорового питания Находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятие кружка.

Формы организаций учебных занятий

- рассматривание рисунков, фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- моделирование и анализ ситуаций;
- рассказы, беседы, анкетирование;
- сюжетно – ролевые игры;
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- игры по правилам – конкурсы, викторины;
- мини – проекты;
- совместная работа.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата проведения
Поговорим о продуктах		
Общие сведения о питании и приготовлении пищи		

1	Вводное занятие	01.09
2	Осенние витамины	08.09
3	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	15.09
4	Где и как готовят пищу.	22.09
5	Как правильно составить свой рацион питания.	29.09
6	Молоко и молочные продукты.	06.10
7	Еда и музыка. Какая музыка улучшает пищеварение?	13.10
8	«Путешествие зернышка». Блюда из зерна.	20.10
9	Из чего делают хлеб? Какой бывает хлеб?	27.10
10	Сахар – друг или враг?	10.11
11	Удивительные превращения пирожка.	17.11
12	Важность соблюдения режима питания.	24.11
13	Кашу маслом не испортишь. Как появилась каша на земле?	01.12
14	Витаминный ералаш	08.12
15	Дары моря	15.12
16	Правильное питание.	22.12
17	Вкусные старты.	29.12
18	Путешествие в Овощную страну.	19.01
Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания. (8ч.)		
19	Режим питания.	26.01
20	Как правильно накрыть стол в ожидании гостей.	02.02
21	Как правильно вести себя за столом. Этикет.	09.02
22	День рождения синьора Помидора. Готовим праздничные блюда.	16.02
23	Вредные и полезные привычки в питании.	23.02
24	Как правильно есть дичь или рыбу? Сервировка стола.	02.03
25	«Весёлые вечеринки». Ситуационная игра.	09.03
26	Как правильно есть дичь или рыбу? Сервировка стола.	16.03
Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках. (8 ч)		
27	Деревенские посиделки.	06.04
28	Деревенские посиделки	13.04
29	Масленица. Время есть блины.	20.04
30	Хороши калачи из царской печи. Стол для царя.	27.04
31	Кулинарное путешествие по России.	04.05
32	Кулинарное путешествие по России	11.05

33	Первые блюда на любое время года.	18.05
34	Подведём итоги.	25.05
	Всего: 34 часа	

Выполнение программы

	Кол-во недель	Часы по плану
I	8	8
II	8	8
III	10	10
IV	8	8
год	34	34