

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №5  
города Каменск-Шахтинского

Рассмотрено

Педагогическим советом

МБОУ лицея №5

Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

«Утверждаю»

директор МБОУ лицея №5

Гайдукова С.П. \_\_\_\_\_

Приказ №210-о от 31.08.21г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

4 А класс: начальное общее образование

количество часов: 30

руководитель: Бабченкова Марина Анатольевна

## Содержание

1. Раздел «Пояснительная записка».....3-7
2. Раздел «Планируемые результаты освоения учебного курса».....8-10
3. Раздел «Содержание учебного курса».....11-12
4. Раздел «Календарно - тематическое планирование».....13-14

## Раздел «Пояснительная записка»

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» для 4-го класса составлена и реализуется с учетом образовательного процесса и в соответствии с моделью внеурочной деятельности школы на основе **следующих документов:**

1. ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации»
  2. Закон РО № 26-3С «Об образовании в РО»;
  3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
  4. План внеурочной деятельности начального общего образования МБОУ лицея №5 на 2021-2022 учебный год.
  5. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ лицея №5
  6. Положение о рабочей программе МБОУ лицея №5;
  7. Календарный учебный график МБОУ лицея №5 на 2021-2022 учебный год
  8. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» СанПиН 2.4.2821-10.
- Программа «Разговор о правильном питании» Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Б 39 / . — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015.

Цель:

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

Задачи:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- познакомить учащихся с дикорастущими растениями, как источником полезных веществ;

- познакомить учащихся с ассортиментом рыбных блюд, их полезностью;
- формирование представления о пользе морепродуктов;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- формирование представления о предметах сервировки стола, и правилах сервировки стола;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Будущее России – это дети, здоровье которых во многом зависит от правильного и здорового питания. Осознавая важность данного вопроса, компания “Нестле” приняла решение о создании и внедрении программы, которая в доступной и интерактивной форме обучала бы младших школьников правилам и принципам правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания, обучающиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы обучающиеся приобретают умение принимать самостоя-

тельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания, разнообразие питания, гигиена питания и приготовление пищи, этикет, традиции и культура питания.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Место курса в плане организации внеурочной деятельности.

Согласно плану внеурочной деятельности МБОУ лицея №5 всего на изучение курса «Разговор о правильном питании» (4 класс) в начальной школе выделяется 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели). На основании календарного учебного графика МБОУ лицея №5 на 2021-2022 учебный год программа данного курса в 4 «А» классе - 30 часов.

Корректировка программы.

Четыре часа перераспределены следующим образом:

1. Темы «Презентация «белого стола»» и «Презентация «желтого стола»» объединены в одну «Презентация «белого и жёлтого стола»».

2. Темы «Презентация «зеленого стола»» и «Презентация «красного стола»» объединены в одну «Презентация «зелёного и красного стола»».

3. Темы «Как правильно вести себя за столом» и «Изготовление книжки «Правила поведения за столом» объединены в одну «Беседа «Как правильно вести себя за столом и изготовление книги «Правила поведения за столом»».

4. Темы «Составление недельного меню» и «Конкурс кулинарных рецептов» объединены в одну «Конкурс кулинарных рецептов для недельного меню»  
Программа реализуется в полном объеме.

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания—осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

В курсе 4 класса выделяется несколько содержательных линий. Первую из них составляет знакомство учащихся с целями и задачами курса.

В качестве следующей содержательной линии предоставлены знания о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания. Дети знакомятся с флорой родного края, её богатствами и разнообразием.

Последующая содержательная линия дает возможность расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, а также о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.

Еще одна содержательная линия знакомит учащихся с многообразием блюд из морепродуктов, необходимости их употребления в пищу.

Следующая содержательная линия формирует представление о кулинарных традициях как части культуры народа, помогает закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

Учащиеся продолжают знакомиться с правилами поведения за столом, учатся сервировать стол.

А также дети учатся работать с дополнительной литературой, правилами оформления проектов по темам.

## Раздел «Планируемые результаты освоения курса»

### *Личностные результаты:*

- 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.

### *Метапредметные результаты:*

#### Регулятивные

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
  - проговаривать последовательность действий на занятии;
  - учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану;
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

#### Познавательные

- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя источник информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с

помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### Коммуникативные

-умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);

-слушать и понимать речь других;

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

-совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

-учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### *Предметные результаты*

*В результате изучения курса обучающиеся 4 класса получают возможность:*

– распознавать здоровый образ жизни;

– узнавать питательные вещества, необходимые организму;

– соблюдать режим питания;

– следовать правилам гигиены питания;

– правилам ответственного покупателя;

– правилам безопасного обращения с кухонной техникой, сервировкой стола и правила этикета;

– оценивать традиции и обычаи питания в разных странах.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

-заботе о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

-заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье;

-проведению несложных экспериментов, проведению анкетирования;

-полезным привычкам и навыкам в области правильного питания.

### *Литература:*

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Методическое пособие для учителя «Две недели в лагере здоровья».– М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015
2. -Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Рабочая тетрадь .- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2017

## **Раздел «Содержание учебного курса» 30ч**

Отбор учебного материала для содержания данной рабочей программы для 4-го класса осуществляется с учетом целей курса, его места в системе школьного образования, возрастных потребностей и познавательных возможностей учащихся, особенностей данного этапа их социализации, ресурса учебного времени, отводимого на изучение данного курса.

### **Содержательные линии предмета.**

#### **1. Вводное занятие – 1 ч**

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».

#### **2. Растительные продукты леса - 4 ч**

Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; познакомить детей с флорой края, в которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.

#### **3. Рыбные продукты - 5 ч**

Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.

#### **4. Дары моря - 4 ч**

Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

#### **5. Кулинарные путешествия по России - 6 ч**

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа

#### **6. Рацион питания - 2 ч**

Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить

представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

### **7. Правила поведения за столом - 4 ч**

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

### **8. Проект – 3 ч**

Выполнение проектов по теме. Подбор литературы. Оформление проектов.

### **9. Подведение итогов работы – 1 ч**

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

#### **Тематическое планирование содержания**

<b>Раздел</b>	<b>Формы организации видов деятельности</b>	<b>Количество часов</b>
Раздел 1. «Вводное занятие»	беседа	1 час
Раздел 2. «Растительные продукты леса»	игры, беседы, работа в парах, работа в группах	4 часа
Раздел 3. «Рыбные продукты»	игры, беседы, работа в парах, работа в группах, конкурс	5 часов
Раздел 4. «Дары моря»	викторина, экскурсия, работа в парах, работа в группах,	4 часа
Раздел 5. «Кулинарное путешествие по России»	игры, беседы, работа в парах, конкур, праздник	6 часов
Раздел 6. «Рацион питания»	беседы, работа в парах, конкурс	2 часа
Раздел 7. «Правила поведения за столом»	игры, беседы, практическая работа	4 часа
Раздел 8. Проект «Разговор о правильном питании»	проекты	3 часа
Раздел 9 «Подведение итогов»	Практическая работа	1 час

## Раздел «Календарно-тематическое планирование»

25.01	Наименование тем занятий	Вид деятельности	Количество часов	Дата проведения занятия
	<b>Раздел I. «Введение»</b>		<b>1ч.</b>	
1	«Вводное занятие»	беседа	1ч.	7.09
	<b>Раздел II. «Растительные продукты леса»</b>		<b>4 ч.</b>	
2	«Какую пищу можно найти в лесу»	игра	1ч.	14.09
3	«Растительные богатства родного края, их охрана»	беседа	1ч.	21.09
4	«Правила поведения в лесу»	работа в группах	1ч.	28.09
5	«Лекарственные растения»	работа в парах	1ч.	5.10
	<b>Раздел III. «Рыбные продукты»</b>		<b>5ч.</b>	
6	«Что можно приготовить из рыбы »	работа в группах	1ч.	12.10
7	«Конкурсов рисунков «В подводном царстве»»	конкурс	1ч.	19.10
8	«Обитатели родных рек, использование их в пищу»	беседа	1ч.	26.10
9	«Эстафета поваров»	игра	1ч.	9.11
10	«Конкурс пословиц, поговорок»	работа в парах	1ч.	16.11
	<b>Раздел IV. «Дары моря»</b>		<b>4ч.</b>	
11	«Экскурсия в магазин морепродуктов»	экскурсия	1ч.	23.11
12	«Оформление плаката « Обитатели моря»»	работа в группах	1ч.	30.11
13	«Викторина «В гостях у Нептуна»»	викторина	1ч.	7.12
14	«Меню из морепродуктов»	работа в парах	1ч.	14.12
	<b>Раздел V. «Кулинарное путешествие по России»</b>		<b>6ч.</b>	
15	«Традиционные блюда нашего края»	беседа	1ч.	21.12
16	«Практическая работа по составлению меню»	работа в парах	1ч.	28.12

17	«Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»»	конкурс	1ч.	18.01
18	«Игра – проект « Кулинарный глобус»»	игра	1ч.	25.01
19	«Мы за чаем не скучаем» (подготовка)	беседа	1ч.	1.02
20	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	праздник	1ч.	8.02
	<b>Раздел VI. «Рацион питания»</b>		<b>2ч.</b>	
21	«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Конкурс « На необитаемом острове»».	беседа	1ч.	15.02
22	«Конкурс кулинарных рецептов для недельного меню»	работа в парах	1ч.	22.02
	<b>Раздел VII. «Правила поведения за столом»</b>		<b>3ч.</b>	
23	«Работа с источником информации»	беседа	1ч.	1.03
24	Практическая работа «Работа с источником информации»	Практическая работа	1ч.	15.03
25	Беседа «Как правильно вести себя за столом и изготовление книги «Правила поведения за столом».	Практическая работа	1ч.	22.03
26	«Накрываем праздничный стол»	Игра	1ч.	12.04
	<b>Раздел VIII. Проект «Разговор о правильном питании»</b>		<b>3ч.</b>	
27	Презентация «белого и жёлтого стола».	подготовка к проекту	1ч.	19.04
28	« Презентация «зелёного и красного стола»».	подготовка к проекту	1ч.	26.04
29	Защита проекта « Разговор о правильном питании»	проект	1ч.	17.05
	<b>Раздел IX. «Подведение итогов»</b>		<b>1ч.</b>	
30	«Заключительное занятие»	Практическая работа	1ч.	24.05
<b>ВСЕГО</b>				<b>30</b>

Рекомендовано:

Протокол №1 заседания МО

учителей начальных классов

МБОУ лицея №5 от 27.08.2021г

руководитель МО \_\_\_\_\_ Письменская Н.Н.

Согласовано:

заместитель директора

МБОУ лицея №5 по УВР

\_\_\_\_\_ Пороло Т.А

27.08.2021 г.