

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 Б класс: начальное общее образование

количество часов: 34

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 «Б» классе - 34 часа
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 обита-

ния 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 представ-

ление 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»

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 - 4 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 – 5ч

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

Раздел	Формы организации видов деятельности	Количество часов
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	4 часа
Раздел 7.«Правила поведения за столом»	игры, беседы, практическая работа	4 часа
Раздел 8.Проект «Разговор о правильном питании»	проекты	5 часа
Раздел 9«Подведение итогов»	Практическая работа	1 час

Раздел «Календарно-тематическое планирование»

№ п/п	Наименование тем занятий	Вид деятельности	Количество часов	Дата проведения занятия 4Б
	Раздел I. «Введение»		1ч.	
1	«Вводное занятие»	беседа	1ч.	2.09
	Раздел II. «Растительные продукты леса»		4 ч.	
2	«Какую пищу можно найти в лесу»	игра	1ч.	9.09
3	«Какую пищу можно найти в лесу»	беседа	1ч.	16.09
4	«Растительные богатства родного края, их охрана»	работа в группах	1ч.	23.09
5	«Правила поведения в лесу»	работа в парах	1ч.	30.09
	Раздел III. «Рыбные продукты»		5ч.	
6	«Что можно приготовить из рыбы »	работа в группах	1ч.	6.10
7	«Конкурсов рисунков «В подводном царстве»»	конкурс	1ч.	13.10
8	«Обитатели родных рек, использование их в пищу»	беседа	1ч.	20.10
9	«Эстафета поваров»	игра	1ч.	27.10
10	«Конкурс пословиц, поговорок»	работа в парах	1ч.	10.11
	Раздел IV. «Дары моря»		4ч.	
11	«Экскурсия в магазин морепродуктов»	экскурсия	1ч.	17.11
12	«Оформление плаката « Обитатели моря»»	работа в группах	1ч.	24.11
13	«Викторина «В гостях у Нептуна»»	викторина	1ч.	1.12
14	«Меню из морепродуктов»	работа в парах	1ч.	8.12
	Раздел V. «Кулинарное путешествие по России»		6ч.	
15	«Традиционные блюда нашего края»	беседа	1ч.	15.12
16	«Практическая работа по составлению меню»	работа в парах	1ч.	22.12

17	«Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»»	конкурс	1ч.	29.12
18	«Игра – проект « Кулинарный глобус»»	игра	1ч.	19.01
19	«Мы за чаем не скучаем» (подготовка)	беседа	1ч.	26.01
20	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	праздник	1ч.	2.02
	Раздел VI. «Рацион питания»		4ч.	
21	«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	беседа	1ч.	9.02
22	«Составление недельного меню»	работа в парах	1ч.	16.02
23	«Конкурс кулинарных рецептов»	конкурс	1ч.	2.03
24	Конкурс « На необитаемом острове»	конкурс	1ч.	9.03
	Раздел VII. «Правила поведения за столом»		4ч.	
25	«Как правильно вести себя за столом»	Беседа	1ч.	16.03
26	Практическая работа «Работа с источником информации»	Практическая работа	1ч.	23.03
27	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	Практическая работа	1ч.	6.04
28	«Накрываем праздничный стол»	Игра	1ч.	13.04
	Раздел VIII. Проект «Разговор о правильном питании»		5ч.	
29	Презентация «белого стола»	подготовка к проекту	1ч.	20.04
30	Презентация «желтого стола»	подготовка к проекту	1ч.	27.04
31	Презентация «зеленого стола»	подготовка к проекту	1ч.	4.05
32	Презентация «красного стола»	подготовка к проекту	1ч.	11.05
33	« Разговор о правильном питании»	подготовка к проекту	1ч.	18.05
	Раздел IX. «Подведение итогов»		1ч.	
34	«Заключительное занятие»	Практическая работа	1ч.	25.05
ВСЕГО				34

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.