

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №5
города Каменск-Шахтинского

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете
Протокол № ____ от ____ . ____ .2022г.

Председатель _____ Гайдукова С.П.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ лицея №5

_____ Гайдукова С.П.

Приказ № ____ от ____ . ____ .2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Студия «Разговоры о правильном питании»

4 «А» класс

начальное общее образование

Учитель: Бельчич И.С.

РАССМОТРЕНА:

на методическом объединении учителей
начальных классов
Протокол № ____ от ____ . ____ .2022г.

Руководитель МО _____
Письменская Н.Н.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

_____ Пороло Т.А..

2022год

Содержание

1. Раздел «Пояснительная записка»3-9
2. Раздел «Планируемые результаты освоения учебного курса»..... 10-12
3. Раздел «Содержание учебного курса» 13-17
4. Раздел «Календарно - тематическое планирование» 18-19

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. Федеральный закон от 29.12.2012 №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373.
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115.
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 “О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ”.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Рабочая программа воспитания начального общего образования МБОУ лицея №5

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.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом Рабочей программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога. Это проявляется в:

1. формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
2. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. овладение начальными навыками адаптации в динамично

изменяющемся и развивающемся мире;

4. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
5. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
6. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

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).

1. 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»».

2. 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» 34ч

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, разнообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

5. Кулинарные путешествия по России - 7 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, разнообразии 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 – 6 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

Раздел	Формы организации видов деятельности	Количество часов	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания
Раздел 1. «Вводное занятие»	беседа	1 час	<ul style="list-style-type: none"> •установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
Раздел 2. «Растительные продукты леса»	игры, беседы, работа в парах, работа в группах	4 часа	<ul style="list-style-type: none"> •организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
Раздел 3. «Рыбные продукты»	игры, беседы, работа в парах, работа в группах, конкурс	5 часов	<ul style="list-style-type: none"> включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
Раздел 4. «Дары моря»	викторина, экскурсия, работа в парах, работа в группах,	4 часа	<ul style="list-style-type: none"> •применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где

			полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
Раздел 5.«Кулинарное путешествие по России»	игры, беседы, работа в парах, конкур, праздник	7 часов	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
Раздел 6.«Рацион питания»	беседы, работа в парах, конкурс	2 часа	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
Раздел 7.«Правила поведения за столом»	игры, беседы, практическая работа	4 часа	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач

			для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
Раздел 8. Проект «Разговор о правильном питании»	проекты	6 часов	<ul style="list-style-type: none"> • применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; • дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; • дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; • групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
Раздел 9 «Подведение итогов»	Практическая работа	1 час	<ul style="list-style-type: none"> • привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

Раздел «Календарно-тематическое планирование»

	Наименование тем занятий	Вид деятельности	Количество часов	Дата проведения занятия
	Раздел I. «Введение» 1 ч			
1.	«Вводное занятие»	беседа	1ч.	7.09
	Раздел II. «Растительные продукты леса» 4 ч		4 ч.	
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
	Раздел III. «Рыбные продукты» 5 ч		5ч.	
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
	Раздел IV. «Дары моря» 4 ч		4ч.	
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
	Раздел V. «Кулинарное путешествие по России» 7ч		7ч.	

15.	«Традиционные блюда нашего края»	беседа	1ч.	21.12
16.	«Практическая работа по составлению меню»	работа в парах	1ч.	28.12
17.	«Практическая работа по составлению меню»	работа в парах	1ч.	11.01
18.	«Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»»	конкурс	1ч.	18.01
19.	«Игра – проект «Кулинарный глобус»»	игра	1ч.	25.01
20.	«Мы за чаем не скучаем» (подготовка)	беседа	1ч.	1.02
21.	Праздник «Мы за чаем не скучаем»	праздник	1ч.	8.02
	Раздел VI. «Рацион питания» 2 ч		2ч.	
22.	«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Конкурс «На необитаемом острове»».	беседа	1ч.	15.02
23.	«Конкурс кулинарных рецептов для недельного меню»	работа в парах	1ч.	22.02
	Раздел VII. «Правила поведения за столом» 4 ч		4ч.	
24.	«Работа с источником информации»	беседа	1ч.	1.03
25.	Практическая работа «Работа с источником информации»	Практическая работа	1ч.	15.03
26.	Беседа «Как правильно вести себя за столом и изготовление книги «Правила поведения за столом».	Практическая работа	1ч.	5.04
27.	«Накрываем праздничный стол»	Игра	1ч.	12.04
	Раздел VIII. Проект «Разговор о правильном питании» 6ч		6ч.	
28.	Что такое белый и красный стол?	подготовка к проекту	1ч.	19.04
29.	Презентация «белого и жёлтого стола».	проект	1ч.	26.04
30.	Что такое красный и зеленый стол?	подготовка к проекту	1ч.	3.05
31.	«Презентация «зелёного и красного стола»».	проект	1ч.	10.05
32.	«Разговор о правильном питании»	Игра	1ч.	17.05
33.	Защита проекта «Разговор о правильном питании»	Практическая работа	1ч.	24.05

	Раздел IX. «Подведение итогов»		1ч.	
34.	«Заключительное занятие»	Практическая работа	1ч.	31.05
ВСЕГО				34