

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 «Б» класс

начальное общее образование

Учитель: Бельчич И.С

РАССМОТРЕНА:

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

Руководитель МО _____
Письменная 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 - 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, 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 – 7 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	6 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	7 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»		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	«Растительные богатства родного края, их охрана»	беседа	1ч.	16.09
4	«Правила поведения в лесу»	работа в группах	1ч.	23.09
5	«Лекарственные растения»	работа в парах	1ч.	30.09
	Раздел III. «Рыбные продукты»		5ч.	
6	«Что можно приготовить из рыбы »	работа в группах	1ч.	7.10
7	«Конкурсов рисунков «В подводном царстве»»	конкурс	1ч.	14.10
8	«Обитатели родных рек, использование их в пищу»	беседа	1ч.	21.10
9	«Эстафета поваров»	игра	1ч.	28.10
10	«Конкурс пословиц, поговорок»	работа в парах	1ч.	11.11
	Раздел IV. «Дары моря»		4ч.	
11	«Экскурсия в магазин морепродуктов»	экскурсия	1ч.	18.11
12	«Оформление плаката « Обитатели моря»»	работа в группах	1ч.	25.11
13	«Викторина «В гостях у Нептуна»»	викторина	1ч.	2.12
14	«Меню из морепродуктов»	работа в парах	1ч.	9.12
	Раздел V. «Кулинарное путешествие по России»		6ч.	
15	«Традиционные блюда нашего края»	беседа	1ч.	16.12
16	«Практическая работа по составлению меню»	работа в парах	1ч.	23.12

17	«Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»»	конкурс	1ч.	13.01
18	«Игра – проект «Кулинарный глобус»»	игра	1ч.	20.01
19	«Мы за чаем не скучаем» (подготовка)	беседа	1ч.	27.01
20	Праздник «Мы за чаем не скучаем»	праздник	1ч.	3.02
	Раздел VI. «Рацион питания»		2ч.	
21	«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Конкурс «На необитаемом острове»».	беседа	1ч.	10.02
22	«Конкурс кулинарных рецептов для недельного меню»	работа в парах	1ч.	17.02
	Раздел VII. «Правила поведения за столом»		3ч.	
23	«Работа с источником информации»	беседа	1ч.	3.03
24	Практическая работа «Работа с источником информации»	Практическая работа	1ч.	10.03
25	Беседа «Как правильно вести себя за столом и изготовление книги «Правила поведения за столом».	Практическая работа	1ч.	17.03
26	«Накрываем праздничный стол»	Игра	1ч.	31.03
	Раздел VIII. Проект «Разговор о правильном питании»		3ч.	
27	Что такое белый стол?	подготовка к проекту	1ч.	7.04
28	Что такое красный стол?	подготовка к проекту	1ч.	14.04
29	Презентация «белого и жёлтого стола».	проект	1ч.	121.04
30	Что такое красный и зеленый стол?	подготовка к проекту	1ч.	
31	« Презентация «зелёного и красного стола»».	проект	1ч.	28.04
32	« Разговор о правильном питании»	Игра	1ч.	5.05
33	Защита проекта « Разговор о правильном питании»	Практическая работа	1ч.	12.05
	Раздел IX. «Подведение итогов»		1ч.	19.05
34	«Заключительное занятие»	Практическая работа	1ч.	26.05
ВСЕГО			1ч.	34

