

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Углегорская средняя общеобразовательная школа

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  Н.Ю. Астафьева

Приказ от 29.08.21 № 111

Рабочая программа

по внеурочной деятельности «Основы правильного питания»
для 4 класса

на 2021-2022 учебный год

Составитель программы:
учитель начальных классов

Дегтярева Лидия Николаевна

2021 г.

Пояснительная записка

Программа "Основы правильного питания" разработана специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством Безруких М.М., кандидатом биологических наук Т.А.Филипповой; кандидатом педагогических наук А.Г.Макеевой.

Цель программы:

- формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни
- сформировать у учащихся здоровьеразвивающую компетентность: необходимость сохранять и развивать свое здоровье, важность культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.
- формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи программы:

- *расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;*
- *формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;*
- *формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;*
- *пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об историях и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;*

Особенности построения курса

Программа включает в себя не только вопросы соблюдения режима питания, но и культуры поведения за столом, навыкам сервировки стола, с особенностями правил приготовления пищи.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями.

Все занятия составлены, с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, деловых игр.

Беседы включают вопросы культуры и гигиены питания, общих сведений о питании и приготовлении здоровой пищи, истории русской кухни, витаминах на грядках и в саду и др.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности

Отбор содержания программы «Разговор о правильном питании» осуществлён на основе следующей ведущей ценности: ценность заботы о своём здоровье и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность добра и истины – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

Ценность социальной солидарности – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

Осознание здоровья как главной человеческой ценности;

Важность правильного питания как составная часть сохранения и укрепления здоровья;

Необходимость и важность регулярного питания, соблюдения режима питания;

Разнообразная пища – залог того, что организм получит необходимые вещества для его развития.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Регулятивные УУД:

- - понимание и сохранение учебной задачи;
- - понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями;

- - планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- - принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- - осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
- - умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- - самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

• Познавательные УУД:

- - осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- - осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- - построение сообщения в устной и письменной форме;
- - смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

Коммуникативные УУД:

- - использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- - построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- - владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.
- - формулирование собственного мнения;
- - умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Ожидаемые результаты изучения курса

В результате изучения курса «Две недели в лагере здоровья» младшие школьники получат представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;

- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Место в учебном плане

Программа курса рассчитана на год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность каждого занятия не превышает 35 минут. Всего 34 часа в год.

Содержание курса внеурочной деятельности

Давайте познакомимся

- обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания
- развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека

Здоровье, питание, правила питания. Знакомство с новыми героями программы в игровой форме

Из чего состоит наша пища

- формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ

- формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека

Белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, рацион. Игра «Меню сказочных героев»

Что нужно есть в разное время года

- формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года
- расширять представление о значимости разнообразного питания
- расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны

Питание, блюда, погода, кулинарные традиции

Как правильно питаться, если занимаешься спортом

- развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека
- развивать представление о важности занятий спортом для здоровья

Физическая активность, спорт, рацион Повторение материала «Что надо делать, если хочешь стать сильнее».

Конкурс «Мама, папа, я — спортивная семья».

Где и как готовят пищу

- формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи
- развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне

Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника.

Как правильно накрыть стол

- развивать представление о правилах сервировки стола
- развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)

Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда. Игра «Накрываем стол». Конкурс «Салфеточка».

Молоко и молочные продукты

- развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона
- расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе

Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты. Игра-исследование «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко».

Блюда из зерна

развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона

- развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна
- расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд

Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия. Игра «Объяснялки». Игра-демонстрация «Как можно приготовить бутерброды».

Какую пищу можно найти в лесу

- формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности
- расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений
- расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области

Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы. Игра «Походная математика». Игра-спектакль «Там, на неведомых дорожках».

Что и как приготовить из рыбы

- развивать представление о пользе и значении рыбных блюд
- расширять представление об ассортименте блюд из рыбы
- формировать представление о природных ресурсах своего края

Рыба, рыбные блюда. Конкурс рисунков «В подводном царстве».

Дары моря

- формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.
- формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион

Морепродукты. Викторина «В гостях у Нептуна». Экскурсия в магазин.

«Кулинарное путешествие» по России

- формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа
- расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны

Кулинария, кулинарные традиции и обычаи. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Игра-проект «Кулинарный глобус».

Что можно приготовить, если набор продуктов ограничен

- расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов
- развивать интерес к приготовлению пищи

Кулинария, питание, здоровье, блюда. Конкурс «На необитаемом острове».

Как правильно вести себя за столом

- развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом
- формировать представление о праздничной сервировке стола

Этикет, правила поведения за столом, сервировка. Правила этикета за столом. Правила подачи разных блюд на стол.

Календарно – тематическое планирование.

№	Тема занятия	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Дата	
			План	Факт
1.	Давайте познакомимся!	<p>Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;</p> <p>- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;</p> <p>- Преобразовывать информацию из одной формы в другую:</p>	06.09	
2	Из чего состоит наша пища.	<p>подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему</p> <p>- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с проектом и с иллюстрацией учебника;</p>	13.09	
3	Из чего состоит наша пища. Влияние состава пищи на здоровье.	<p>-работать по предложенному учителем плану;</p> <p>- отличать верно выполненное задание от неверного;</p>	20.09	
4	Полезные составляющие пищи.	<p>- давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками</p>	27.09	
5	Здоровье в порядке, спасибо зарядке!	<p>определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;</p> <p>- проговаривать последовательность действий на уроке;</p>	4.10	

6	Здоровье в порядке, спасибо зарядке!	- проговаривать последовательность действий на уроке;	11.10	
7	Закаляйся, если хочешь быть здоров!	определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий на уроке;	18.10	
8	Закаляйся, если хочешь быть здоров!	определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;	25.10	
9	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека.	8.11	
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Развивать представление о важности занятий спортом для здоровья.	15.11	
11	Рацион питания при занятиях спортом.	Развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека.	22.11	

		Развивать представление о важности занятий спортом для здоровья.		
12	Где и как готовят пищу.	Формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи	29.11	
13	Мое участие в приготовлении пищи.	Развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне	6.12	
14	Блюда из зерна.	Развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона.	13.12	
15	Блюда из зерновых культур.	Развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна.	20.12	
		Расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд.	27.12	
16	Молоко и молочные продукты.	развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона.	17.12	
		расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе.		
17	Молоко и молочные продукты.	Развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона.	24.12	
		Расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе.		
18	Что можно съесть в походе?	Формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности.	17.01	
19	Употребление пищи в походных условиях.	Расширять представление об ассортименте блюд, которые	24.01	

		могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений.		
20	Приготовление еды в походе.	Расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области.	31.01	
21	Вода и другие полезные напитки.	Формировать представление о значении воды в жизни человека.	07.02	
22	Польза воды. Холодные и теплые напитки.	Расширять представление о натуральных напитках.	14.02	
23	Польза питья полезных напитков.	Развивать интерес к здоровому питанию.	21.01	
24	Что и как приготовить из рыбы.	Развивать представление о пользе и значении рыбных блюд. Расширять представление об ассортименте блюд из рыбы. Формировать представление о природных ресурсах своего края.	28.01	
25	Блюда из рыбы.		14.03	
26	Дары моря.	Формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены. Формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион.	21.03	
27	Дары моря.	Формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены. Формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион.	04.04	

28	«Кулинарное путешествие» по России.	Формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа.	11.04	
29	«Кулинарное путешествие» по России.	Расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны.	18.04	
30	Кулинарные традиции России.		25.04	
31	Спортивное путешествие по России.		Расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов.	16.05
32	Спортивное путешествие по России.	Развивать интерес к приготовлению пищи и здоровому образу жизни.	23.05	
33	Олимпиада здоровья.	Развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом. Формировать представление о праздничной сервировке стола.	23.05	
34	Итоговый урок.	Выставка фотографий «Мы – за здоровое питание»	30.05	