

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное образование г. Ачинска

МБОУ «ОШ №10»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол №1 от «30» 08.
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Макарова Ж.В.



УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Макарова Ж.В.

Протокол №1 от «30» 08.
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

Название «РАЗГОВОРЫ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Класс 4 «А»

г. Ачинск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговоры о правильном питании» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, на основе авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г., а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

На основании требований к личностным результатам освоения обучающимися образовательных программ начального общего образования установленными в соответствующих ФГОС представлены целевые ориентиры результатов в воспитании, развитии личности обучающихся, на достижение которых направлена программа «Разговоры о правильном питании».

Целевые ориентиры, а именно «Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия» определены в соответствии с инвариантным содержанием воспитания обучающихся на основе российских базовых (гражданских, конституциональных) ценностей, обеспечивают единство воспитания, воспитательного пространства.

Рабочая программа «Разговоры о правильном питании» содействует развитию здорового образа жизни, созданию условий для активизации субъективной позиции ребенка, формированию культуры питания, готовности поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием.

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

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

Образовательные задачи:

- развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- расширять знания детей о правилах питания;
- формировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- знакомить детей с историей и традициями кулинарии своего народа;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие творческих способностей.

Преимущество программы заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Программа «Разговоры о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения программы — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Программа «Разговор о правильном питании» изучается в 4 классе – 34 часа в год (1 час в неделю). Программа состоит из модуля для 4 класса – «Две недели в лагере здоровья».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

1. Давайте познакомимся (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. Из чего состоит наша пища (2 ч.)

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

3. Что нужно есть в разное время года (2 ч.)

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом (2 ч.)

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.

5. Где и как готовят пищу? (2 ч.)

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

6. Как правильно накрыть стол (2 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.

7. Молоко и молочные продукты (2 ч.)

Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания.

8. Блюда из зерна (2 ч.)

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

9. Какую пищу можно найти в лесу (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.

10. Что и как можно приготовить из рыбы? (3 ч.)

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

11. Дары моря (3 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.

12. Кулинарное путешествие по России (4 ч.)

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

13. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен? (3 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.

14. Как правильно вести себя за столом? (2 ч.)

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини - проекты;
- совместная работа с родителями.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОРЫ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

ЛИЧНОСТНЫЕ

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение и интерес к курсу «Две недели в лагере здоровья»;
- адекватная мотивация внеучебной игровой деятельности, включая учебные и познавательные мотивы;
- установка на здоровый образ жизни;
- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;
- умение признавать собственные ошибки;
- оценивать собственные успехи;

Могут быть сформированы:

- умение сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой товарищей, учителем;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- овладеть всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию;
- планировать собственные действия.

Учащиеся получают возможность научиться:

- контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- приобретать знания об основах рационального питания;
- формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием- формировать умения пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования, составлением проектов.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- организовывать взаимопроверку выполненной работы;
- высказывать свое мнение при обсуждении задания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ

У учащихся будут сформированы представления:

- правилах и основах рационального питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

С указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета 4 класс (1 час * 34 недели = 34 часа).

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1	Давайте познакомимся!	1 ч.
2	Из чего состоит наша пища?	2 ч.
3	Что нужно есть в разное время года.	2 ч.
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	2 ч.
5	Где и как готовят пищу.	2 ч.
6	Как правильно накрыть стол.	2 ч.
7	Молоко и молочные продукты.	2 ч.
8	Блюда из зерна.	2 ч.
9	Какую пищу можно найти в лесу.	4 ч.
10	Что и как можно приготовить из рыбы.	3 ч.
11	Дары моря.	3 ч.
12	«Кулинарное путешествие» по России.	4 ч.
13	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	3 ч.
14	Как правильно вести себя за столом.	2 ч.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора

« 20 » 08 2023 г.

/ Ж.В. Макарова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Разговоры о правильном питании

(учебного предмета; элективного курса; внеурочной деятельности)

(наименование учебного предмета, элективного курса, курса внеурочной деятельности)

Начальное общее образование

(уровень образования: начальное общее, основное общее образование)

4 «А»

(класс)

На 2023-2024 учебный год

Учитель Лыспак М.А.

«Разговоры о правильном питании»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Дата изучения	
		По плану	По факту
1	Давайте познакомимся!	01.09	
2	Из чего состоит наша пища?	08.09	
3	Из чего состоит наша пища?	15.09	
4	Что нужно есть в разное время года.	22.09	
5	Что нужно есть в разное время года.	29.09	
6	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	06.10	
7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	13.10	
8	Где и как готовят пищу.	20.10	
9	Где и как готовят пищу.	27.10	
10	Как правильно накрыть стол.	10.11	
11	Как правильно накрыть стол.	17.11	
12	Молоко и молочные продукты.	24.11	
13	Молоко и молочные продукты.	01.12	
14	Блюда из зерна.	08.12	
15	Блюда из зерна.	15.12	
16	Какую пищу можно найти в лесу.	22.12	
17	Какую пищу можно найти в лесу.	29.12	
18	Какую пищу можно найти в лесу.	12.01	
19	Какую пищу можно найти в лесу.	19.01	
20	Что и как можно приготовить из рыбы.	26.01	
21	Что и как можно приготовить из рыбы.	02.02	
22	Что и как можно приготовить из рыбы.	09.02	
23	Дары моря.	16.02	
24	Дары моря.	01.03	
25	Дары моря.	15.03	
26	«Кулинарное путешествие» по России.	22.03	
27	«Кулинарное путешествие» по России.	05.04	
28	«Кулинарное путешествие» по России.	12.04	
29	«Кулинарное путешествие» по России.	19.04	
30	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	26.04	
31	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	03.05	
32	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	17.05	
33	Как правильно вести себя за столом.	24.05	
34	Как правильно вести себя за столом		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

Лист корректировки

рабочей программы по курсу внеурочной деятельности

«Разговоры о правильном питании»

4 «А» класс

за 2023 – 2024 учебный год

учитель МБОУ «ОШ №10» Лыспак Марина Алексеевна

№ п/п	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту
1.					
2.					
3.					

_____/М.А. Лыспак
Подпись / расшифровка

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Безруких М.М. и др. «Две недели в лагере здоровья»: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 72 с
2. Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
3. Верзилин. Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254 с
4. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
5. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягоdnика. М., Издательство АСТ, 2001с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
9. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 124 с.
10. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 10"**, Макарова Жанна Владимировна,
ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА

01.10.23 16:18
(MSK)

Сертификат F73BB3D959BD5FB4E296E2974E784F93