

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Курганской области

**МОУО «Отдел образования Администрации Куртамышского муниципального
округа Курганской области»**

МКОУ "Нижневская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Педсовет №1 от "30" августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
"Нижневская СОШ"
Тюлюбаева О.М.



**Приказ №152 от "30" августа
2023 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Разговор о правильном питании»

на 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

(общеинтеллектуальное направление)

4 класс

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Пономарева Н.В.,
учитель начальных классов

Пояснительная записка

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе авторской программы М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г.Макеевой «Разговор о правильном питании» с использованием методического пособия для учителей Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. Две недели в лагере здоровья.– М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

Рабочая программа «Разговор о правильном питании», составленная на основе авторской программы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. реализуется в полном объеме в условиях равномерного распределения учебного времени по модулям. Большое количество часов предусмотрено на работу с детьми в каникулярное время при организации спортивных соревнований, экскурсий, познавательных игр, олимпиад, викторин.

Целью реализации программы на уровне начального общего образования по курсу «Разговор о правильном питании» является усвоение содержания «Разговор о правильном питании» и достижение обучающимися следующих результатов: приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания, сознательное отношение к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Программа внеурочной деятельности по курсу «Разговор о правильном питании» для учащихся 3 класса рассчитана на 17 часов, что предусмотрено основной образовательной программой и учебным планом внеурочной деятельности МКОУ «Нижневская СОШ».

Главными задачами реализации курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» являются:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Технологии, используемые при организации занятий: технология развивающего обучения, учебно-игровой деятельности, ИКТ-технологии, здоровьесберегающие, личностно-ориентированное обучение, проектная технология.

Результат предусматривает: умение обучающихся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать полезные продукты для здоровья, выполнять правила здорового питания, вести здоровый образ жизни.

**Планируемые результаты освоения внеурочного курса
«Разговор о правильном питании»**

Планируемые личностные и метапредметные результаты

Планируемые результаты	
Личностные УУД	
<p><i>У обучающегося будут сформированы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • становление ценностного отношения к своей Родине - России; • первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений; • интерес к новому содержанию и новым способам познания; • представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня; • представления о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья; • представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; • имеющийся опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; • устойчивая мотивация к выполнению правил личной и общественной гигиены и санитарии; рациональной организации режима дня, питания; занятиям физической культурой, спортом, туризмом. 	<p><i>Обучающийся получит возможность для формирования:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; • негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ; • стремление строить свои отношения с людьми и поступать по законам совести, добра и справедливости, • осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
Метапредметные	
Познавательные УУД	
<p><i>Обучающиеся научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать навык решения творческих задач и навык поиска, анализа и интерпретации информации, добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу • осуществлять анализ объектов с выделением существенных и 	<p><i>Обучающиеся получат возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; • добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различную литературу, свой жизненный опыт и

<p>несущественных признаков;</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя 	<p>информацию, полученную от учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> • перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.
Регулятивные УУД	
<p><i>Обучающиеся научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале, в сотрудничестве с учителем; • планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации • осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; • преобразовывать практическую задачу в познавательную; • проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве. 	<p><i>Обучающиеся получают возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно оценивать правильность выполненных действий как по ходу их выполнения, так и в результате проведенной работы; • отличать верно выполненное задание от неверного; • совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей
Коммуникативные УУД	
<p><i>Обучающиеся научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде; • проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии; • формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков; • принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; • оценивать свой вклад в общий результат 	<p><i>Обучающиеся получают возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • аргументировать свою позицию и координировать ее с позицией партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности; • с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия • допускать возможность существования у людей разных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и учитывать позицию партнера в общении и взаимодействии; • осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; • адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

Планируемые результаты	
Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов; • различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к различным приемам пищи; • выделять полезные продукты и составлять рациональное меню; • ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания; • соблюдать правила и основы рационального питания • понимать роль правильного питания для здоровья человека; • соблюдать правила питания; • выполнять санитарно-гигиенические требования питания; • соблюдать правила культуры поведения за столом; • составлять меню приёма пищи; • соблюдать режим питания. 	<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания; • различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме. • правильно питаться; • отличать полезные продукты от вредных для здоровья; • соблюдать правила этикета за столом; • вести здоровый образ жизни.

**Содержание программы внеурочного курса «Разговор о правильном питании»
4 класс (8 часов)**

Давайте познакомимся (1ч.)

Введение. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.

Блюда из зерна (1 ч.)

Блюда из зерна. Путь от зерна к батону. Конкурс пословиц « Хлебушко – калачу дедушка».
Каша – пища наша.

Молоко и молочные продукты (1 ч.)

Молоко и молочные продукты. Что можно приготовить из молока. Молочные продукты –вкусно и полезно.

Что можно есть в походе (1 ч)

Грибы съедобные и ядовитые. Правила сбора грибов. Польза лесных ягод.

Вода и другие полезные напитки (1 ч)

Бережное отношение к воде. Из чего можно приготовить напитки.

Что и как можно приготовить из рыбы (1 ч)

Дары моря. Блюда из морепродуктов. Значение йода для организма.

Дары моря (1 ч)

Дары моря. Меню из морепродуктов и рыбы.

Необычное путешествие. Олимпиада здоровья (1 ч)

Традиционные блюда. Любимое блюдо. Блюда разных народов.
Участие в конкурсах олимпиады здоровья.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1	Давайте познакомимся	1 ч.
2	Блюда из зерна	1 ч.
3	Молоко и молочные продукты	1 ч.
4	Что можно есть в походе	1 ч.
5	Вода и другие полезные напитки	1 ч.
6	Что и как можно приготовить из рыбы	1 ч.
7	Дары моря	1 ч.
8	Необычное путешествие. Олимпиада здоровья	1 ч.
	Итого:	8ч.

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности на 2023/24 учебный год 4 класс, 8 часов

№	Название темы	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Форма проведения занятия	Применяемый ЭОР, ЦОР (ссылка)	Воспитательный аспект занятия
1	Давайте познакомимся	1			Занятие-игра	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	Формировать представление о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений
2	Блюда из зерна	1			Практическое занятие	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	Воспитание умения проявлять инициативу с целью получения новых знаний
3	Молоко и молочные продукты	1			Тестирование, практическая работа	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	Воспитывать бережное отношение к богатой культуре народа и осознание себя ее наследниками
4	Что можно есть в походе	1			Занятие – игра. Тестирование	https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks	Формировать умение оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия

					presentation/ two-weeks	требованиям здорового образа жизни
5	Вода и другие полезные напитки	1		Дискуссия	https://www.prav-pit.ru/materials/presentation/two-weeks	Воспитывать бережное отношение к водным ресурсам
6	Что и как можно приготовить из рыбы	1		Практическая работа	https://www.prav-pit.ru/materials/presentation/two-weeks	Формировать представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне
7	Дары моря	1		Занятие – игра. Тестирование	https://www.prav-pit.ru/materials/presentation/two-weeks	Формирование нравственных качеств личности – воли, интереса к познанию, ответственности за принятие решений
8	Необычное путешествие. Олимпиада здоровья	1		Занятие – путешествие. Олимпиада	https://www.prav-pit.ru/materials/presentation/two-weeks	Воспитывать уважительное отношение к культуре собственного народа и других народов. Воспитывать умение общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

Литература

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018.

2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

Электронные образовательные ресурсы:

«Разговор о правильном питании». www.prav-pit.ru

Учебное пособие: Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018.

для обучающегося: Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018.

для педагога:

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

