


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Красногвардейская гимназия»

**«Рассмотрено»**  
На заседании ШМО учителей  
начальных классов  
  
Е.С. Юртаева  
Протокол № 1  
от « 23 » августа 2023 г.

**«Согласовано»**  
Заместитель директора по НМР  
  
Склярук Н.А.  
«24» августа 2023 г.

**«Утверждаю»**  
Директор гимназии  
  
М.А. Беккер  
Приказ № 01/08-106  
от «28 » августа 2023 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»**

Уровень образования: НОО

Класс: 4

Срок реализации программы: **2023-2024 учебный год**

Количество часов по учебному плану: **всего \_17\_ часа в год; в неделю \_0,5\_ час**

Учитель: Бахтиярова З.Г., Герцен О.А.

**с.Донское, 2023г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для обучающихся 1-4 класса составлена на основе следующих документов:

- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Красногвардейская гимназия» на 2021-2025 годы (Приказ № 01/08-211 от 30.12.2020 г.);
- Программа «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

### Учебно-методическое обеспечение программы

При разработке программы использованы следующие методические пособия:

1. Образовательная программа, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.

**Актуальность программы** определена тем, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

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

Данную цель конкретизируют следующие **задачи**:

- формирование и развитие представления детей 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 и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.
- Воспитание гармонично нравственной личности.

**Отличительными особенностями** являются:

1. Определение видов организации деятельности обучающихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения программы.
2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

Занятия строятся на основе следующих **принципов**:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

**Формы занятий:**

- ✚ 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.

**Методы:**

- ✚ фронтальный метод;
- ✚ групповой метод;
- ✚ практический метод;
- ✚ познавательная игра;
- ✚ ситуационный метод;
- ✚ игровой метод;
- ✚ соревновательный метод;
- ✚ активные методы обучения.

**Подходы:** игровая деятельность, познавательная деятельность, досугово-

развлекательная деятельность, художественное творчество, туристско-краеведческая деятельность, общественно-полезная деятельность.

Программа внеурочной деятельности	Класс	Форма аттестации	Сроки аттестации
<b>Общекультурное направление</b>			
Разговор о правильном питании	4	итоговое тестирование	13-24.12.2023

На занятиях предполагается использование следующих **технологий**: игровая, здоровьесберегающая, информационно-коммуникационная, технология проектного обучения, технология формирования УУД.

Таким образом, занятия по внеурочной программе опираются на содержание уроков в рамках учебной программы, являясь их логическим продолжением, и направлены на расширение и углубление материала.

### **Место программы внеурочной деятельности**

«Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по 0,5 часа в неделю: 1 класс – 16 часов, 2- 4 классы – 17 часов.

### **Форма контроля**

- участие в конкурсах различного уровня (школьного, муниципального, регионального),
- участие в социальных акциях,
- выставки рисунков;
- защита проектов;
- выпуски тематических стенгазет, оформление тематических выставок;
- конференции (участие обучающихся в классных, школьных мероприятиях) и т.п.

## **Раздел 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

Гражданское и патриотического воспитание: осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности; сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; уважение к своему и другим народам; первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и обязанности гражданина, качествах патриота своей страны.

Духовно-нравственное воспитание: понимание связи человека с окружающим миром; бережное отношение к среде обитания; проявление заботы о природе; неприятие действий, приносящих ей вред. Признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям; выполнение нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений.

Эстетическое воспитание: уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия: соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудовое воспитание: осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, интерес к различным профессиям.

Ценности научного познания: первоначальные представления о научной картине мира; познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании. Проявление желания обогащать свои знания, способность к поисково-исследовательской деятельности.

*Метапредметными результатами* освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

*Предметными результатами* освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— 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;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.
- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.
- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.
- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

Ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты
- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.
- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.
- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма
- накрывать праздничный стол

## **Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

**4 класс**

### ***Разнообразие питания (5 ч)***

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

*Формы деятельности*

Работа в тетради. Конкурс кулинаров. Дневник «Мой день». Экскурсия на кухню в школьной столовой. Игра-исследование. Викторина. Творческие работы. Беседы. Загадки

и пословицы. Творческие работы и рисунки. Просмотр презентаций, познавательных мультфильмов и видеороликов по теме.

#### *Виды деятельности*

Знакомство с разнообразием продуктов питания и меню. Изучение материала по теме урока. Оформление дневника здоровья. Ролевые игры. Отгадывание загадок. Знакомство с правильным питанием во время занятий спортом. Изучение полезных свойств овощей и фруктов. Составление меню. Создание общего мини-проекта «Банка витаминов». Знакомство с национальными блюдами разных народов через просмотр видеоролика. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища». Конкурс-рассказ «Моя любимая зелень». Просмотр презентаций, познавательных мультфильмов и видеороликов по теме. Создание мини-проектов по теме уроков.

#### **Гигиена питания и приготовление пищи (7 ч)**

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

#### *Формы деятельности*

Работа в тетради. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова». Конкурс кулинаров. Дневник «Мой день». Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка». Конкурс «Салфеточка». Беседы. Игра-исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина. Загадки и пословицы. Творческие работы и рисунки.

#### *Виды деятельности*

Ролевые игры. Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища». Просмотр презентаций, познавательных мультфильмов и видеороликов по теме. Просмотр реклам о еде и её анализ. Мастер-класс по приготовлению быстрого салата. Конкурс рисунков. Отгадывание загадок.

#### **Этикет (4ч)**

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

#### *Формы деятельности*

Работа в тетради. Беседы. Игры. Загадки и пословицы. Творческие работы и рисунки. Ролевые игры. Конкурс «Мама папа я - здоровая семья». Проекты.

#### *Виды деятельности*

Знакомство с правилами поведения в столовой, этикетом. Ролевые игры. Изучение материала по теме урока. Просмотр реклам о еде и её анализ. Мастер-класс по приготовлению быстрого салата. Конкурс рисунков и плакатов по теме урока. Отгадывание загадок. Составление меню. Беседы. Просмотр презентаций, познавательных мультфильмов и видеороликов по теме. Составление мини-проектов с фотографиями. Создание видеороликов о вкусных традициях семьи. Демонстрация блюд. Просмотр готовых видеороликов в классе. Оценка работ.

#### **Итоговая работа (1 час)**

#### *Виды деятельности*

**Календарно – тематическое планирование**

**4 класс**

№	Тема	Кол-во	Дата по плану	Фактическия дата часов
1.	<b><i>Разнообразие питания</i></b> Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года.	1		
2.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1		
3.	Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной?	1		
4.	Каждому овощу своё время. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка».	1		
5.	Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».	1		
6.	<b><i>Гигиена питания и приготовление пищи (7 ч)</i></b> Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1		
7.	Гигиена школьника. Здоровье – это здорово!	1		
8.	Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло.	1		



9.	Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании.	1		
10.	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки.	1		
11.	Ты – покупатель.	1		
12.	Викторина «Чипполино и его друзья».	1		
13.	<b>Этикет (4ч)</b> Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет!	1		
14.	Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.	1		
15.	<b>Промежуточная аттестация. Итоговое тестирование.</b>	1		
16.	Вкусные традиции моей семьи.	1		
17.	Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо.	1		

### Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

#### 4 класс

**1. Если хочешь вырасти сильным, умным, здоровым и красивым, нужно есть:**

- а) вкусные продукты;
- б) полезные продукты;
- в) продукты растительного происхождения;
- г) продукты животного происхождения.

**2. Полезно есть:**

- а) сладости;
- б) крупы;

- в) колбасы;
- г) рыбу;
- д) молочные продукты;
- е) овощи и фрукты.

**3. Из предложенных вариантов выбери правильные утверждения:**

- а) мыть руки перед едой;
- б) разговаривать во время приёма пищи;
- в) на завтрак полезно есть каши;
- г) перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов.

**4. Что бы ты съел на обед:**

- а) борщ;
- б) салат «Оливье»;
- в) копчёное мясо;
- г) компот;
- д) пюре с котлетой;
- е) кефир.

**5. Чтобы хорошо спать и отдохнуть ночью, на ужин полезно есть:**

- а) творог;
- б) сосиску;
- в) омлет;
- г) жареную курицу;
- д) простоквашу;
- е) запеканку;
- ж) щи.
- з) пельмени.

**6. Весной очень полезно есть:**

- а) мясо;
- б) рыбу;
- в) молочные продукты;
- г) салаты из свежей зелени.

**7. Сколько должен выпивать в день человек:**

- а) 2-4 стакана;
- б) 1-3 стакана;
- в) 6-7 стаканов.

**8. Каждый день полезно есть:**

- а) мясо;
- б) молочные продукты;
- в) фрукты и овощи;
- г) рыбу.

**9. Когда занимаешься физкультурой и спортом, обязательно нужно включать в свой рацион:**

- а) жирное мясо;
- б) рыбу;
- в) бобовые культуры.

**10. Перед контрольной работой лучше всего съесть:**

- а) кусочек шоколада;
- б) бутерброд.

**Критерии оценивания**

### **Оценивание теста**

Оптимальный уровень- ученик правильно ответил на 90 -100% вопросов;  
Допустимый уровень - ученик правильно ответил на 89 – 76% вопросов;  
Критический уровень - ученик правильно ответил на 75 – 50% вопросов;  
Недопустимый уровень - ученик правильно ответил на 49% и меньше.

1 балл за каждый правильный ответ.

Правильные ответы: 1-б, 2-б, г, д, е, 3-а, в, 4-а, г, д, 5-а, б, д, е, 6-г, 7-а, 8-в, 9-б, 10-а.

**Всего: 19 баллов**