

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Красногвардейская гимназия»

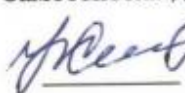
«Рассмотрено»

На заседании ШМО учителей



«Согласовано»


Заместитель директора по НМР



Н.А. Склярук

«Утверждаю»

Директор гимназии



М.А. Беккер

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

Уровень образования: НОО

Класс: 4

Срок реализации программы: **2024-2025 учебный год**

Количество часов по учебному плану: **всего _17_ часа в год; в неделю _0,5_ час**

с.Донское, 2025г.

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
Общекультурное направление			
Разговор о правильном питании	4	итоговое тестирование	12-24.12.2022

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

— 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.

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

Выполнение итоговой работы

Календарно – тематическое планирование

№	Тема	Кол-во	Дата по плану	Фактически дата часов
1.	Разнообразие питания 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.	Гигиена питания и приготовление пищи (7 ч) 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.	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!	1		
14.	Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.	1		
15.	Промежуточная аттестация. Итоговое тестирование.	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 отдыхать 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