

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Василия Степановича Чекмасова с. Большое Микушкино
муниципального района Исаклинский Самарской области

«Согласована»
Руководитель МО
Е.Н. Сидорова Сидорова Е.Н..
Протокол № 1
от «30» 08 20 19 г.

«Согласована»
Зам.директора по УВР
М.В. Игнатъева Игнатъева М.В.
от «30» 08 20 19 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
для 4 класса

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности (4 класс)разработана в соответствии с :

1. Приказом Минобрнауки РФ № 373 от 6.10.2009 года **(в ред. от 31.12.2015г).**
2. Примерной основной образовательной программой начального общего образования **(в ред. от 31.12.2015г).**
3. Письмо МО и Н СО от 29.05.2018 г. № МО -16-09-01/535-ТУ « Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности»

Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» составлена для 4 класса на основе «Программы о правильном питании», М.: издательство «Нестле» «Олма-пресс», 2007 год. Допущено министерством образования Российской Федерации.

Обучение ведется по рабочей тетради «Разговор о правильном питании»: Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.- М.: Олма Медиа Групп. Данная программа направлена на формирование у детей культуры здорового образа жизни, и на развитие познавательной активности детей и формирование потребности и умения сохранять здоровье.

Пояснительная записка

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

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 уроки творчески составлены, с постепенным учётом накопления знаний, умений и практического опыта.

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. В 4 классе изучается вторая часть программы – «*Две недели в лагере здоровья*». Содержание данной программы позволяет реализовать актуальную задачу современного образования – обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, развитие личностных принципов здорового питания. Планируется привлекать родителей к участию в работе программы. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – неременное условие для успешной реализации задач программы.

Рабочая программа предусматривает обучение в объеме **34 ч в год (1 час в неделю)**

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения; возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

Цель: Формирование у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- 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 истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Формы и методы обучения: В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм. Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно - иллюстративный, практический, поисковый.

Ожидаемый результат: - 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;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

Способы проверки результатов освоения программы Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов.

Основные содержательные линии:

- Гигиена питания
- Формирование основ правильного выбора
- Знакомство с кухней
- Приготовление блюда
- Витаминная продукция
- Правила этикета

Календарно - тематическое планирование

«Две недели в лагере здоровья»

№ п/п	Дата	Тема урока (этап проектной или исследовательской деятельности)	Задачи	Основные понятия
Самые полезные продукты (2 ч)				
		Давай познакомимся.	<ul style="list-style-type: none"> • обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания • развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека 	Здоровье, питание
		Игры «Аукцион», «Поле чудес».		
Из чего состоит наша пища (2 ч)				
3.		Основные группы	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представления 	Белки,

		питательных веществ.	<p>об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека 	<p>жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион</p>
4.		Информационные источники о питании.		
Что нужно есть в разное время года (2 ч)				
5.		Особенности питания зимнего периода.	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Питание, блюда, погода, кулинарные традиции</p>
6.		Особенности питания летнего периода.		
Как правильно питаться, если занимаешься спортом (3 ч)				
7.		Зависимость рациона питания от физической активности.	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека • развивать представление о важности занятий спортом для здоровья 	<p>Здоровье, питание, спорт, рацион</p>
8.		Составление дневника «Мой день».		
9.		Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».		
Где и как готовят пищу? (2 ч)				
10.		Предметы кухонного	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление 	Кухня,

		оборудования.		
11.		Основные принципы работы на кухне.	<p>об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне 	техника безопасности, кулинария, бытовая техника
Как правильно накрыть стол (3 ч)				
12.		Основные правила сервировки стола.	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о правилах сервировки стола • развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол) 	Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда
13	Проектные задания.			
- 14.				
Молоко и молочные продукты (3 ч)				
15.		Молоко и молочные продукты.	<ul style="list-style-type: none"> • 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
16.	Молочные блюда разных регионов.			
17.	Викторина.			
Что делают из зерна (3 ч)				
18.		Многообразие ассортимента блюд из зерна.	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, 	Зерно, злаки, зерновые про-
19	Проектные задания.			

- 20.			<p>как обязательном компоненте ежедневного рациона</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна • расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд 	<p>дукты и блюда, хлебобулочные изделия</p>
Какую пищу можно найти в лесу (3 ч)				
21.		Флора нашего края, её богатства и разнообразие.	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы</p>
22.		Правила безопасности поведения в лесу.		
23.		Игра на неведомых дорожках.		
Блюда из рыбы (2 ч)				
24.		Ассортимент рыбных блюд.	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о пользе и значении рыбных блюд • расширять представление об ассортименте блюд из рыбы • формировать представление о 	<p>Рыба, рыбные блюда</p>
25.		Конкурс «В подводном царстве».		

			природных ресурсах своего края	
Дары морям (2 ч)				
26.		Многообразие микроэлементов в морепродуктах.	<ul style="list-style-type: none"> • 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
27.		Игра «Море чудес».		
Кулинарное путешествие по России (3 ч)				
28.		Кулинарные традиции Самарского края.	<ul style="list-style-type: none"> • 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
29 - 30.		Проектная Деятельность.		
Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (2 ч)				
31.		Основные требования к рациону питания.	<ul style="list-style-type: none"> • расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов 	Кулинария питание, здоровье, блюда
32.		Конкурс «На необитаемом острове».		

			<ul style="list-style-type: none"> • развивать интерес к приготовлению пищи 	
Как правильно вести себя за столом (2 ч)				
33.		Основные правила поведения за столом.	<ul style="list-style-type: none"> • 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
34.		Этикет карточных игр.		
Итого:				34 ч

Литература:

1. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие. - М.: ТЦ «Сфера»
2. Ю. П. Климович Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании» - Волгоград: Учитель
Безруких М. М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методичка