

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
"Основная общеобразовательная школа № 32»

Принята на
заседании педагогического
совета школы
« 30 » августа 2021 г.

Утверждена
директором школы

М. В. Хиновой



« 30 » августа 2021 г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» ориентирована на учащихся 4 классов и разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями на 17.02.2021)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373, с изм. 11.12.2020 г. № 7123.
3. Примерной основной образовательной программы начального общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. Протокол от 08.04.2015 1/15)
4. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
5. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021 №2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Преимущество курса «Разговор о правильном питании» заключается в том, что его материал носит практический характер, актуальный для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Курс предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей 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 курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговор о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

Цель изучения курса «Разговор о правильном питании» формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- 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.

2. Общая характеристика курса

Преимущество курса «Разговор о правильном питании» заключается в том, что его материал носит практический характер, актуальный для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Курс предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей 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.).

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.

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — 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.

Ценностные ориентиры содержания курса

Одним из результатов обучения здоровому питанию является решение задач воспитания — осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность добра и истины – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

Ценность социальной солидарности – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

3. Место курса в учебном плане

Согласно плану внеурочной деятельности школы, на изучение курса «Разговор о правильном питании» в четвёртом классе отводится 1 час в неделю, т.е. 34 часа в год.

Формы организации занятий.

В ходе изучения курса 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.

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

- Фронтальная работа – беседа, рассказ, история, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

- теоретические (беседы),
- практические занятия,
- экскурсии,
- встречи,
- практикумы,
- праздничные мероприятия,
- конкурсы,
- круглые столы,
- игры,
- «устные журналы»,
- выполнение и защита проектов.
- занятие-сказка
- занятие-викторина
- занятие-думка
- занятие-кроссворд
- занятие-любование
- др.

Контрольные работы, проверочные работы, аттестация не предусмотрены

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Личностные	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;</p> <p>оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;</p> <p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
Метапредметные	<p>Регулятивные УУД:</p> <p>понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями;</p> <p>планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;</p> <p>принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).</p> <p>умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</p> <p>самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.</p> <p>Познавательные УУД:</p> <p>осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;</p> <p>осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; построение сообщения в устной и письменной форме;</p> <p>смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);</p> <p>осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;</p> <p>осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.</p> <p>установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях; выделение существенных признаков и их синтеза.</p>

	<p>Коммуникативные УУД: использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой); владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения. формулирование собственного мнения; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.</p>
Предметные	<p>–осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшение пропусков по причине болезни, увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; –социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.</p>

5. Содержание курса

2 модуль "Две недели в лагере здоровья"

Давайте познакомимся.

1. Здоровье – это здорово.
2. От каких факторов зависит наше здоровье?

Разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. Пирамида питания.
3. "Что нужно есть в разное время года",
4. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";
5. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

Этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

Рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

Традиции и культура питания:

"Кулинарное путешествие по России".,
«Спортивное путешествие по России»,
Олимпиада здоровья.

6. Тематическое планирование

Раздел / тема	Теория	Практика
Давайте познакомимся. 2ч Здоровье – это здорово.	1	
От каких факторов зависит наше здоровье?	1	
Разнообразие питания. 6ч Из чего состоит наша пища	1	
Пирамида питания.	1	
Что нужно есть в разное время года.	1	
Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1	
Как правильно питаться, если заниматься спортом.	1	
Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	
Гигиена питания и приготовление пищи 2ч Где и как готовят пищу	1	1
Рацион питания. 12ч Блюда из зерна	1	1
Молоко и молочные продукты.	1	1
Что можно есть в походе	1	1
Вода и другие полезные напитки	1	1
Что и как можно приготовить из рыбы	1	1
Дары моря	1	1
Традиции и культура питания. 4ч Кулинарное путешествие по России	2	2
Гигиена питания и приготовление пищи. 2ч Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	1
Этикет 3ч Как правильно вести себя за столом. Накрываем праздничный стол.	1	2
Традиции и культура питания. 2ч Спортивное путешествие по России	1	1
Олимпиада здоровья 1ч	1 21ч	13ч

№ п/п	Тема занятия	Характеристика видов деятельности	Предполагаемый результат
1.	Вводное занятие. Здоровье-это здорово.	Знать об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании»; представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы	знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья»
2	От каких факторов зависит наше здоровье?	Рассказывать о роли правильного питания для здоровья человека	оформление дневника здоровья
3	Из чего состоит наша пища.	Иметь представление об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ Понимать важность разнообразного питания для здоровья человека Готовить сообщения об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.	оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища»
4	Пирамида питания.	Знать, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах. Понимать необходимость разнообразного питания как обязательного условия здоровья. Самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами);	составление меню игра - исследование «Меню сказочных героев».
5	Что нужно есть в разное время года.	Иметь представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; Различать блюда, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, Рассказывать о традициях питания и блюдах национальной кухни жителей разных регионов.	конкурс кулинаров.
6	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	Здоровье, закаливание, закаливание воздухом, закаливание водой	Нарисовать плакат о пользе закаливания
7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Доказывать зависимость рациона питания от физической активности.	сообщения на тему «Роль питания и физической активности для здоровья

			человека».
8	Что нужно есть, если хочешь стать сильнее.	Оценка своего рациона питания с учетом собственной физической активности.	оформление дневника «Мой день»
9	Где и как готовят пищу.	Знать предметы кухонного оборудования, их назначение; Соблюдать основные правила гигиены на кухне.	Конкурс кроссвордов
10	Экскурсия на кухню в школьной столовой	Рассказывать об одном из основных принципов устройства кухни — строгом разграничении готовых и сырых продуктов; Применять навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы.	Интервью с поваром
11	Блюда из зерна.	Знать о полезности продуктов, получаемых из зерна. Различать многообразие ассортимента продуктов, получаемых из зерна. Понимать необходимость ежедневного включения в рацион блюд из зерна.	Сообщения о традициях, связанных с использованием традиционных народных блюд
12	Конкурс «Хлебопеки»	Знать традиционные народные блюда, приготовленные из зерна. Различать традиции, связанные с их использованием	Итоги конкурса
13	Молоко и молочные продукты.	Разбираться в ассортименте молочных продуктов и их свойствах. Знакомство с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны	викторина «Все из молока» игра «Молочное меню»
14	«Это удивительное молоко»	Изучать роль молока и молочных продуктов в рационе питания у разных народов.	Игра-исследование
15	Что можно есть в походе	Рассказывать о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; Иметь представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений.	Ролевая игра «Собери рюкзак в поход» оформление памятки юного походника.
16	Игра-спектакль «Гам, на неведомых дорожках»	Наблюдать над флорой родного края, ее разнообразием. Понимать необходимость заботиться и сохранять природные	Участие в игре

		богатства. Соблюдать правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.	
17	Вода и другие полезные напитки.	Участие в беседе «Как утолить жажду» Понимать ценность разнообразных напитков Доказывать, что пользу приносят организму фрукты, соки;	Конкурс кроссвордов
18	Проект по теме «Польза или вред напитков и соков для человека?»	Различать традиционные напитки и соки. Понимать значимость и пользу напитков для здоровья человека.	Защита проектов
19	Что и как можно приготовить из рыбы	Знать об ассортименте рыбных блюд, их полезности; Различать местную фауну, животных, которых человек использует в пищу; Применять навыки правильного поведения в походе.	Конкурс рисунков «В подводном царстве».
20	Эстафета поваров «Рыбное меню»	Готовить сообщения об ассортименте рыбных блюд, их полезности; Иметь представление о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.	Участие в эстафете
21	Дары моря.	Обсуждать в коллективной беседе о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены. Понимать о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.	Сообщения о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.
22	Викторина « В гостях у Нептуна»	Иметь представление о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;	Участие в викторине
23	Кулинарное путешествие по России.	Знать о кулинарных традициях как части культуры народа. Готовить сообщения о блюдах, которые готовят в разных областях России	Конкурсная программа.
24	Традиционные блюда нашего края.	Расширить представление о кулинарных традициях своего народа.	Составление рецепта блюд конкурс рисунков «Вкусный маршрут».
25	Проект «Кулинарный глобус»	Рассказывать о кулинарных традициях разных стран	Защита проектов
26	Праздник « Мы за чаем	Представлять традиции родного	Конкурс «Салфеточка»

	не скучаем»	края. Знать правила поведения за столом.	
27	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Рассказывать о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента. Знать требования, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания	Составление недельного меню.
28	Конкурс « На необитаемом острове»	Представлять блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов.	Игра «Походная математика»
29	Как правильно вести себя за столом.	Знать правила поведения за столом. Понимать необходимость соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека; находить информацию в статье «Назидание о застольном невежестве».	Составлять памятку «Правила поведения за столом»
30	Накрываем праздничный стол.	Иметь представление о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), Соблюдать правила сервировки праздничного стола, правила этикета за столом.	Сервировать праздничный стол
31	Проект «Правильное питание»	Применять полученные знания и умения на практике.	Защита проекта
32	Спортивное путешествие по России	Иметь представление о национальных видах спорта. Готовить сообщение о виде спорта, популярном в родном крае	Участие в национальных спортивных играх
33	Спортивное путешествие по России	Знать известных спортсменов России в разных видах спорта, спортсменах родного края. Готовить сообщения о спортивных соревнованиях родного края.	Участие в спортивных играх, популярных в родном крае
34	Олимпиада здоровья	Олимпиадные задания	Участие в олимпиаде

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса

Интернет-ресурсы.

Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. - [http\[//school-collection. 7](http://school-collection.7)

Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку). - 1 september.ru/urok

Начальная школа Кирилла и Мефодия. - Режим доступа: <http://www.nachalka.info>

Дети в Интернете -<http://detionline.com/mts/about>

МЧС России -<http://detionline.com/mts/about>

7. Планируемые результаты освоения курса

Ученик научится:

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;

Получит возможность научиться:

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,

Сознательно относиться к собственному здоровью во всех его проявлениях.