

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лиховская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрена
на заседании
протокол №1
от 28.08.2024г.
рук. ШМО



Согласовано
с МС
28.08.2024 г.
Председатель МС



Принята
педагогическим Советом
протокол №1 от 28.08.2024г.



Рабочая программа

по внеурочной деятельности « Азбука здорового питания»

класс 4

количество часов в год - 33, в неделю –1,

Составитель: Петрова М.И.

х. Лихой

2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здорового питания» для учащихся 4 класса составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Лиховской СОШ, учебного плана МБОУ Лиховской СОШ на 2024 – 2025 учебный год начального общего образования, годового календарного учебного графика МБОУ Лиховской СОШ, на основе Программ: «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).

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта.

В соответствии с учебным планом программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 учебных недель в год. В соответствии годовым календарным графиком и расписанием занятий МБОУ Лиховской СОШ на 2024 – 2025 учебный год, рабочая программа реализуется за 33 учебных часа в 4 классе и обеспечит рациональное распределение учебного материала.

Цель: формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- 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, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Планируемые результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению (кружок «Азбука здорового питания») является формирование следующих умений:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению (кружок «Азбука здорового питания») - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. *Проговаривать* последовательность действий на уроке.

Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на уроке.

Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в печатной тетради (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя печатную тетрадь, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания тетради, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях кружках и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Содержание курса

1.Давайте познакомимся.

Здоровье – это здорово.

От каких факторов зависит наше здоровье?

2.Разнообразие питания:

"Из чего состоит наша пища",

Пирамида питания.

"Что нужно есть в разное время года",

"Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

3.Гигиена питания и приготовление пищи:

"Где и как готовят пищу",

"Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

4.Этикет:

"Как правильно накрыть стол",

"Как правильно вести себя за столом";

5.Рацион питания:

"Молоко и молочные продукты",

"Блюда из зерна",

"Какую пищу можно найти в лесу",

"Что и как приготовить из рыбы",

"Дары моря";

6.Традиции и культура питания:

"Кулинарное путешествие по России".,

«Спортивное путешествие по России»,

Календарно- тематическое планирование

№	Тема занятий	Кол -во часо в	Формы занятий	Вид деятельности учащихся	Дата	
					план	факт
1	Вводное занятие. Здоровье-это здорово.	1	знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья»	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	06.09	
2	От каких факторов зависит наше здоровье?	1	оформление дневника здоровья	Рассказывать о роли правильного питания для здоровья человека	13.09	
3	Из чего состоит наша пища.	1	оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища»	Иметь представление об основных питательных веществах и их роли для организма человека,	20.09	

				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.		
4	Пирамида питания.	1	составление меню игра - исследование «Меню сказочных героев».	Знать, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах. Понимать необходимость разнообразного питания как обязательного условия здоровья. Самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами);	27.09	
5	Что нужно есть в разное время года.	1	конкурс кулинаров.	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.	04.10	
6	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1	Нарисовать плакат о пользе закаливания	Здоровье, закаливание, закаливание воздухом, закаливание водой	11.10	
7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	сообщения на тему «Роль питания и физической активности для здоровья человека».	Доказывать зависимость рациона питания от физической активности.	18.10	
8	Что нужно есть, если хочешь стать сильнее.	1	оформление дневника «Мой день»	Оценка своего рациона питания с учетом собственной физической активности.	25.10	

9	Где и как готовят пищу.	1	Конкурс кроссвордов	Знать предметы кухонного оборудования, их назначение; Соблюдать основные правила гигиены на кухне.	08.11	
10	Экскурсия на кухню в школьной столовой	1	Интервью с поваром	Рассказывать об одном из основных принципов устройства кухни — строгом разграничении готовых и сырых продуктов; Применять навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы.	15.11	
11	Блюда из зерна.	1	Сообщения о традициях, связанных с использованием традиционных народных блюд	Знать о полезности продуктов, получаемых из зерна. Различать многообразие ассортимента продуктов, получаемых из зерна. Понимать необходимость ежедневного включения в рацион блюд из зерна.	22.11	
12	Конкурс «Хлебопеки»	1	Конкурс рецептов	Знать традиционные народные блюда, приготовленные из зерна. Различать традиции, связанные с их использованием	29.11	
13	Молоко и молочные продукты.	1	викторина «Все из молока» игра «Молочное меню»	Разбираться в ассортименте молочных продуктов и их свойствах. Знакомство с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны	06.12	
14	«Это удивительное молоко»	1	Игра-исследование	Изучать роль молока и молочных продуктов в рационе питания у разных народов.	13.12	
15	Что можно есть в походе	1	Ролевая игра «Собери рюкзак в поход» оформление памятки юного туриста	Рассказывать о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; Иметь представление об	20.12	

				ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений.		
16	Правила поведения в лесу «Там, на неведомых дорожках»	1	Участие в игре	Наблюдать над флорой родного края, ее разнообразием. Понимать необходимость заботиться и сохранять природные богатства. Соблюдать правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.	27.12	
17	Вода и другие полезные напитки.	1	Конкурс кроссвордов	Участие в беседе «Как утолить жажду» Понимать ценность разнообразных напитков Доказывать, что пользу приносят организму фрукты, соки;	10.01	
18	Родниковый край... Как правильно нужно пить воду и какую?	1	Работа с разными источниками информации. Составление плана приёма воды за день	Поиск и выделение необходимой информации, осознанное построение речевого высказывания в устной форме	17.01	
19	Проект по теме «Польза или вред напитков и соков для человека?»	1	Защита проектов	Различать традиционные напитки и соки. Понимать значимость и пользу напитков для здоровья человека.	24.01	
20	Что и как можно приготовить из рыбы	1	Конкурс рисунков «В подводном царстве».	Знать об ассортименте рыбных блюд, их полезности; Различать местную фауну, животных, которых человек использует в пищу; Применять навыки правильного поведения в походе.	31.01	
21	Эстафета поваров «Рыбное меню»	1	Участие в эстафете	Готовить сообщения об ассортименте рыбных блюд, их полезности; Иметь представление о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.	07.02	

22	Дары моря.	1	Сообщения о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.	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.	14.02	
23	Викторина « В гостях у Нептуна»	1	Участие в викторине	Иметь представление о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены;	21.02	
24	Кулинарное путешествие по России. .	1	Конкурсная программа.	Знать о кулинарных традициях как части культуры народа. Готовить сообщения о блюдах, которые готовят в разных областях России	28.02	
25	Традиционные блюда нашего края.	1	Составление рецепта блюд конкурс рисунков «Вкусный маршрут».	Расширить представление о кулинарных традициях своего народа.	07.03	
26	Проект «Кулинарный глобус»	1	Защита проектов	Рассказывать о кулинарных традициях разных стран	14.03	
27	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1	Конкурс «Салфеточка»	Представлять традиции родного края. Знать правила поведения за столом.	21.03	
28	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	Составление недельного меню.	Рассказывать о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента. Знать требования, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания	04.04	
29	Конкурс « На необитаемом острове»	1	Игра « Что можно приготовить из традиционных	Представлять блюда, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов.	11.04	

			продуктов «			
30	Как правильно вести себя за столом.	1	Составлять памятку «Правила поведения 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».	18.04	
31	Накрываем праздничный стол.	1	Сервировать праздничный стол	Иметь представление о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуды), Соблюдать правила сервировки праздничного стола, правила этикета за столом.	25.04	
32	Проект «Правильное питание»	1	Защита проекта	Применять полученные знания и умения на практике.	16.05	
33	Спортивное путешествие по России	1	Участие в национальных спортивных играх	Иметь представление о национальных видах спорта. Готовить сообщение о виде спорта, популярном в родном крае	23.05	