

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена
на заседании
школы:

протокол № 1
от 26.08.2022 г.
рук. ШМО
М.А.С.

Согласовано
с МС

26.08.2022 г.
Председатель МС
/И.В.Журавлёва/
И.В.Журавлёва

Принята
педагогическим советом

протокол № 1 от 26.08.2022 г.

Утверждаю
Директор

/И.В.Журавлёва/
приказ № 144 от 26.08.2022 г.



Рабочая программа

по внеурочной деятельности «Азбука здорового питания»

класс 4

количество часов в год – 34, в неделю – 1

Составитель :Калюжина Е.А.

х. Лихой

2022 – 2023 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 2022 – 2023 учебный год начального общего образования, годового календарного учебного графика МБОУ Лиховской СОШ, на основе методических рекомендаций к авторской программе: «Разговор о правильном питании» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Издательство: М. ОЛМА Медиа Групп, 2011 г.).

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта.

В соответствии с учебным планом программа рассчитана 1 час в неделю, 34 учебных недели в год. В соответствии годовым календарным графиком и расписанием занятий МБОУ Лиховской СОШ на 2022 – 2023 учебный год, рабочая программа реализуется за 34 учебных часа и обеспечит рациональное распределение учебного материала.

Планируемые результаты освоения курса

В результате освоения программы формируются умения, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Личностные результаты.

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного рационального питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- применение умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;
- умение планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику
- способность к сотрудничеству и коммуникации с педагогом и товарищами по коллективу группы;
- использование речевых средств для регуляции умственной деятельности;
- умение работать с простейшим лабораторным оборудованием .
- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;

- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- соблюдение норм и правил санитарии и гигиены;
- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

По итогам изучения курса внеурочной деятельности выпускник (обучающийся) 4 класса научится:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- самостоятельно оценивать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни;
- работать с различными источниками информации: находить информацию в тексте доступной их возрасту научно-познавательной литературы, справочниках.
- проводить самостоятельно простейшие биологические исследования, проводя при этом наблюдения под руководством учителя.

По итогам изучения курса внеурочной деятельности выпускник (обучающийся) 4 класса получит возможность научиться:

- рассчитывать свой рацион питания в случае изменения своей нагрузки или образа жизни;
- используя традиционные источники питания и минимум затрат формировать рациональное здоровое меню, которое отвечает всем требованиям гигиены и возрастной физиологии;
- развивать свои познавательные интересы и мотивы, направленные на изучение правил формирования здорового образа жизни;
- основным оставляющим в исследовательской деятельности : умение видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, наблюдать, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Поговорим о продуктах (5 часов)

«Какую пищу можно найти в лесу»

Экскурсия «Полезные растения»; «Полезные грибы»

Полезные грибы» (составление игр, загадок, кроссвордов)

Викторина «Знаешь ли ты грибы »

«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»

Гигиена питания (3 часа)

«Где и как готовят пищу»

Экскурсия в школьную столовую

«Как правильно вести себя за столом»

Давайте узнаем о продуктах (11 часов)

Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. Блюда из зерна.

Хлеб – всему голова.

Молоко и молочные продукты.

Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.

Мясо и мясные блюда.

Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало.

Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи.
Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.
Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.
Всякому овощу – своё время.
Где найти витамины зимой и весной.

Культура и гигиена питания (6 часов)

Как правильно есть. Режим питания.
Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.
Как правильно вести себя за столом.
Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.
Вредные и полезные привычки в питании.
Как правильно есть рыбу.

Из истории русской кухни (5 часов)

Щи да каша – пища наша.
Что готовили наши прабабушки.
Народные праздники. Праздничное меню.
Кулинары, повара – волшебники.
Здоровое питание – отличное настроение.

Энергия пищи (3 часа)

Что может рассказать этикетка на упаковке пищевого продукта.
Давайте посчитаем калории.
Итоговое занятие

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 А класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма занятия	Вид деятельности учащихся	Дата	
					План	Факт.
Поговорим о продуктах (5 часов)						
1	Какую пищу можно найти в лесу	1	Творческие задания в группах	Экскурсия «Полезные растения»; «Полезные грибы»; обработка и оформление материала по итогам урока-путешествия «Полезные грибы» (составление игр, загадок, кроссвордов и т.п.).	02.09	
2	Экскурсия «Полезные растения»; «Полезные грибы»	1	Урок-путешествие		09.09	
3	Полезные грибы» (составление игр, загадок, кроссвордов).	1	Творческие задания в группах		16.09	
4	Викторина «Знаешь ли ты грибы ».	1	Урок-викторина		23.09	
5	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	Творческие задания в группах		30.09	
Гигиена питания (3 часа)						
6	Где и как готовят пищу	1	Беседа	Проявляют познавательные интересы и активность в области здорового питания. Применяют умения выбирать адекватные стоящей задаче средства, решения и способы к поиску нестандартных решений.	07.10	
7	Экскурсия в школьную столовую	1	Экскурсия		14.10	
8	Сюжетно-ролевые игры «Как правильно вести себя за столом».	1	Урок игра		21.10	
Давайте узнаем о продуктах (11 часов)						
9	Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. Блюда из зерна	1	Исследование «Получение муки и крупы из зерна».	Приобретают необходимые знаний об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменения в рационе питания.	28.10	
10	Хлеб – всему голова.	1	Путешествие по дороге «Хлебной».		11.11	

11	Молоко и молочные продукты.	1	Беседа о производстве молока. Игра.	Формируют представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Развивают умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.	18.11	
12	Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.	1	Просмотр видеофильма.		25.11	
13	Мясо и мясные блюда.	1	Урок-презентация.		02.12	
14	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало.	1	Беседа		09.12	
15	Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи.	1	Творческие задания в группах.		16.12	
16	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	1	Урок-практикум		23.12	
17	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	1	Урок-презентация.		13.01	
18	Всякому овощу – своё время.	1	Творческие задания в группах.		20.01	
19	Где найти витамины зимой и весной.	1	Исследование.		27.01	
Культура и гигиена питания (6 часов)						
20	Как правильно есть. Режим питания.	1	Урок-презентация.	Овладевают установками, нормами и правилами правильного рационального питания. Узнают о рациональном использовании учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания. Развивают способность к	03.02	
21	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	1	Урок-практикум.		10.02	
22	Как правильно вести себя за столом.	1	Урок-практикум.		17.02	
23	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.	1	Урок-практикум.		03.03	
24	Вредные и полезные привычки в питании	1	Творческие задания в		10.03	

			группах.	самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.		
25	Как правильно есть рыбу.	1	Урок-презентация.		17.03	
Из истории русской кухни (5 часов)						
26	Щи да каша – пища наша.	1	Беседа.	Понимают необходимость разнообразного питания – как условия здоровья. Учатся планировать, контролировать и оценивать свою деятельность в соответствии с поставленной целью. Знакомятся с заведениями общественного питания. Продолжают развивать представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать.	31.03	
27	Что готовили наши прабабушки.	1	Урок-презентация.		07.04	
28	Народные праздники. Праздничное меню.	1	Урок-практикум.		14.04	
29	Кулинары, повара – волшебники.	1	Экскурсия в школьную столовую.		21.04	
30	Здоровое питание – отличное настроение.	1	Урок-праздник.		28.04	
Энергия пищи (3 часа)						
31-32	Что может рассказать этикетка на упаковке пищевого продукта.	2	Урок-презентация.	Знакомятся с основными группами питательных веществ – белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями, функциями этих веществ в организме; представлением о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	05.05 12.05	
33	Давайте посчитаем калории.	2	Урок-презентация.		19.05	
34	Итоговое занятие	1	Викторина		26.05	