

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №8

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей начальных классов
Протокол №1 от 29.08.2022 г.
Председатель МО Ш Е. А. Чернышова

СОГЛАСОВАНО
Председатель МС
Шилова В.В.Шилова
Протокол №1 от 08.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №8
Т. В. Черданцева
Приказ № от 2022 г.

Рабочая программа внеурочного курса

Внеурочный курс: разговор о правильном питании
Класс: 4б
Учебный год: 2022-2023

Учитель: Голимбовская Юлия Леонидовна

г. Новочеркасск
2022 г

Пояснительная записка

к программе по внеурочному курсу «Разговор о правильном питании» для 4б класса на 2022 – 2023 учебный год

Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» для 4б класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта начального образования, примерной программы «Разговор о правильном питании» руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской Академии Образования Российской Федерации М. М. Безруких.

Рабочая программа и тематическое планирование согласно учебного плана рассчитаны на 34 часа по 1 часу в неделю.

В последнее время в обществе остро встает проблема снижения уровня показателей здоровья детей и подростков. Реализация программы «Разговор о правильном питании» способствует воспитанию у учащихся культуры здорового питания.

Курс «Разговор о правильном питании» в 4 классе направлен на достижение **следующей цели:**
формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

В соответствии с целями преподавания определяются **следующие задачи:**

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,
- воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;

- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы.

На изучение курса «Разговор о правильном питании» в 4б классе согласно Учебному плану МБОУ СОШ №8 на 2022-2023 учебный год отводится 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год в соответствии с календарным учебным графиком школы. На реализацию программы по курсу «Разговор о правильном питании» в 4б классе запланировано 33 часа (календарное тематическое планирование предмета составлено с учетом государственных праздничных дней, определенных Правительством РФ).

I четверть – 9 часов

II четверть – 7 часов

III четверть – 10 часов

IV четверть – 7 часов

Планируемые результаты освоения курса «Разговор о правильном питании» в 4б классе в 2022-2023 учебном году

Личностные результаты:

- познавательная мотивация (формирование познавательных интересов, умственной и интеллектуальной активности);
- активная жизненная позиция; - ориентация на здоровый образ жизни;
- развитие интеллектуальных, эмоционально-волевых качеств личности (доброжелательность, отзывчивость, инициативность, самостоятельность);
- уважительное отношение к народным традициям и культуре питания.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- понимание и сохранение учебной задачи;

- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы.

Познавательные:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий (учебная литература, справочники, энциклопедии);
- построение сообщений в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие познавательных и художественных текстов;
- выделение существенных и несущественных признаков путем анализа;
- осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте;
- выделение существенных признаков и их синтез.

Коммуникативные:

- 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;
- 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 партнера в общении и взаимодействии.

Предметные результаты

- осознание целостности окружающего мира,
- освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания,
- приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;
- выбор продуктов в соответствии с возрастом, временем года и видом деятельности (физической активности);
- применение на практике знаний и умений, связанных с этикетом в области питания;
- соблюдение режима питания;
- соблюдение правил гигиены.

Содержание программного материала по курсу «Разговор о правильном питании» в 4б классе на 2022–2023 учебный год

№ п\п	Название раздела курса	Количество часов	Содержание учебного раздела
1	Разнообразие питания	5	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
2	Гигиена питания и приготовление пищи	12	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.
3	Этикет	7	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. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.
4	Рацион питания	5	Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО КУРСУ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»
В 4Б КЛАССЕ 2022 – 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ п/п	Тема урока	Количество занятий	Дата	
			Предполагаемая	По факту
1 четверть – 9 часов				
1.	Введение	1	01.09	
2.	Здоровье — это здорово	1	08.09	
3.	Правила здорового питания	1	15.09	
4.	Продукты разные нужны, блюда разные важны	1	22.09	
5.	Режим питания	1	29.09	
6.	Энергия пищи	1	06.10	
7.	Сахар и его польза	1	13.10	
8.	Путешествие по «Аппетитной стране»	1	20.10	
9.	Где и как мы едим	1	27.10	
2 четверть – 7 часов				
10.	Правила гостеприимства	1	10.11	
11.	Ты — покупатель	1	18.11	
12.	Права покупателя	1	25.11	
13.	Ты покупатель- правила вежливости	1	02.12	

14.	Права потребителя	1	09.12	
15.	Ты готовишь себе и друзьям	1	16.12	
16.	Бытовые приборы для кухни	1	23.12	
3 четверть – 10 часов				
17.	У печи галок не считают	1	13.01	
18.	У печи галок не считают. Правила безопасности на кухне	1	20.01	
19.	Помогаем взрослым на кухне	1	27.01	
20.	Блюдо своими руками	1	03.02	
21.	Салаты	1	10.02	
22.	Блюдо своими руками	1	17.02	
23.	Кухни разных народов	1	03.03	
24.	Блюда Болгарии	1	10.03	
25.	Блюда Исландии	1	17.03	
26.	Блюда Японии	1	24.03	
4 четверть – 7 часов				
27.	Блюда Норвегии	1	07.04	
28.	Блюда жителей Крайнего Севера	1	14.04	
29.	Традиционные блюда России	1	21.04	
30.	Кулинарные традиции Древнего Египта	1	28.04	
31.	Традиции Древней Греции	1	05.05	

32.	Напитки народов мира	1	12.05	
33.	Кулинарный календарь	1	19.05	

Литература

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. - М.: АСТ, 1998
2. Зайцев Г., Зайцев А. Твое здоровье. - С-Пб., 1997
3. Коростелёв Н. От А до Я детям д здоровье. - М.: Медицина, 1987
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
7. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.
8. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13, 1-15 июля/ 2005. с. 16-28
9. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 1-15 августа/ 2004. с. 5-8
10. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 1-15 августа/ 2005. с. 5-47
11. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005