

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8

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

СОГЛАСОВАНО  
Председатель МС  
Шилова В.В. Шилова  
Протокол №1 от 31.08. 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №8  
Черданцева Т.В. Черданцева  
Приказ № 166 от 31.08. 2022 г.

# Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

---

Класс: 4а  
Учебный год: 2022 - 2023

Учитель: Перетягина Наталья Ивановна

г. Новочеркасск  
2022

**Пояснительная записка**  
**к программе по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 4а класса**  
**на 2022- 2023 учебный год**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 4 год обучения составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
- Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
- Плана по внеурочной деятельности МБОУ СОШ № 8;

**Содержание программы** базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН. Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Программа рассчитана на 34 часа по 1 часу в неделю.

**Цель программы:**

- формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

- 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 ;

Программа построена на основе следующих **принципов**:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);

- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);

- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);

- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);

- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);

- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

**Предполагаемые результаты 4-го года обучения должны знать:**

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;

- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;

- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;

- условия хранения продуктов;

- правила сервировки стола;

- важность употребления молочных продуктов.

**После четвертого года обучения ученики должны уметь:**

- составлять меню;

- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;

- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Программа курса «Разговор о правильном питании» относится к духовно-нравственному направлению и в соответствии с годовым календарным графиком, расписанием учебных занятий, постановлением Правительства РФ о переносе выходных дней программа будет реализована за 34 часа:

1 четверть – 8 часов

- 2 четверть – 8 часов
- 3 четверть – 10 часов
- 4 четверть – 8 часов

## Планируемые результаты освоения обучающимися программы

### Личностные:

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- в предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- эстетические потребности, ценности и чувства;

### Метапредметные результаты:

#### Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- учиться работать по предложенному учителем плану ;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей ;

#### Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную

информацию ;

преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности;

Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;

- слушать и понимать речь других ;

- читать и пересказывать текст ;

- совместно договариваться о правилах общения и следовать им ;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

**Предметные результаты:**

основные правила питания;

важность употребления в пищу разнообразных продуктов;

- роль витаминов в питании;

- соблюдать гигиену питания;

- готовить простейшие витаминные салаты;

- выращивать зелень в горшочках.

### Содержание программного материала по курсу «Разговор о правильном питании» на 2022– 2023 уч. год

№ п/п	Название раздела курса	Количество часов	Формы организации учебной деятельности	Виды учебной деятельности
1	Разнообразие питания	12	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая, творческая.	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 витами-

				ны весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».
<b>2</b>	<b>Гигиена питания и приготовление пищи</b>	<b>6</b>	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая, творческая.	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.
<b>3</b>	<b>Этикет</b>	<b>8</b>	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая, творческая.	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. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.
<b>4.</b>	<b>Рацион питания</b>	<b>8</b>	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая, творческая.	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. Составляем меню на день.

--	--	--	--	--

**Календарно - тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании» для 4а класса  
на 2022 – 2023уч. год**

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	
			Предполагаемая	По факту
<b>1 четверть – 8 часов</b>				
1	Вводное занятие. Ты готовишь себе и друзьям.	1	07.09	
2	Бытовые приборы для кухни.	1	14.09	
3	У печи галок не считают.	1	21.09	
4	У печи галок не считают.	1	28.09	
5	Помогаем взрослым на кухне.	1	05.10	
6	Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками.	1	12.10	
7	Салаты.	1	19.10	
8	Ты готовишь себе и друзьям.	1	26.10	
<b>2 четверть – 8 часов</b>				
9	Блюдо своими руками.	1	09.11	
10	Кухни разных народов.	1	16.11	
11	Традиционные блюда Болгарии и Исландии.	1	23.11	
12	Традиционные блюда Японии и Норвегии	1	30.11	
13	Традиционные блюда Крайнего Севера	1	07.12	
14	Традиционные блюда России	1	14.12	
15	Традиционные блюда Кавказа	1	21.12	
16	Традиционные блюда Ростовской области	1	28.12	
<b>3 четверть – 10 часов</b>				

17	«Календарь кулинарных праздников»	1	11.01	
18	Кухни разных народов, праздники.	1	18.01	
19	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1	25.01	
20	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьников.	1	01.02	
21	Кулинарные традиции Древнего Египта	1	08.02	
22	Кулинарные традиции Древней Греции	1	15.02	
23	Кулинарные традиции Древнего Рима	1	22.02	
24	Правила гостеприимства средневековья	1	01.03	
25	Как питались на Руси	1	15.03	
26	Традиционные напитки на Руси	1	22.03	
<b>4 четверть – 8 часов</b>				
27	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов.	1	05.04	
28	«Мелодии, посвящённые каше».	1	12.04	
29	«Продукты танцуют».	1	19.04	
30	Составляем формулу правильного питания. «Формула правильного питания»	1	26.04	
31	Составляем формулу правильного питания. «Формула правильного питания»	1	03.05	
32	Сахар, его польза и вред.	1	10.05	
33	Путешествие по «Аппетитной стране»	1	17.05	
34	Путешествие по «Аппетитной стране». Подведение итогов.	1	24.05	

### Литература

#### Для учителя

- «Разговор о правильном питании» Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова-М.: Олма Медиа Групп, 2019
- Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс, 2017.

