

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Богдановская средняя общеобразовательная школа
Каменского района Ростовской области

«Утверждаю»
Директор МБОУ Богдановской СОШ
Приказ от «31» августа 2021г № 170
_____ Т.А.Рай

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»
Спортивно-оздоровительное направление деятельности
Уровень общего образования 4а
Начальное общее образование
Количество часов 32
Учитель Вылегжанина Ю.В.

Рабочая программа учебного курса по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 4 класса разработана на основе ФГОС НОО, на базе программы начального общего образования-УМК программы «Разговор о правильном питании» для 3-4 классов.

Пояснительная записка.

В целях реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, активизации спортивно-массовой работы в школе, популяризации физической культуры и спорта среди обучающихся, привлечения школьников для систематических занятий физической культурой и спортом, совершенствования умений и навыков обучающихся, полученных на уроках физической культуры, воспитания у школьников общественной активности и трудолюбия, самостоятельности и организаторских способностей, в соответствии с приказом министерства образования и науки Российской Федерации №1056 от 13 сентября 2013 г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов». Программа реализуется в рамках деятельности школьного спортивного клуба МБОУ Богдановской СОШ «Факел».

Цели и задачи изучения программы.

Цель программы – формирование основ культуры питания, как части общей культуры здоровья.

Задачи:

- развитие представлений о правильном питании;
- формирование полезных навыков и привычек;
- формирование ответственного отношения к своему здоровью;
- формирование представлений о народных традициях, связанных с питанием;
- просвещение родителей в вопросах рационального питания для детей.

Данная программа представляет детям широкую панораму правильного и здорового питания как компонент сохранения здоровья и долголетия. В основной школе этот материал будет изучаться дифференцированно на уроках различных предметных областей: химии, биологии, технологии и других дисциплин. В рамках же данной программы, благодаря интеграции естественнонаучных и социально-гуманитарных знаний, могут быть успешно и в полном соответствии с возрастными особенностями младшего школьника решены задачи:

- осознание важности образования и воспитания правильного питания;
- формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Используя для осмысления личного опыта ребёнка знания, накопленные естественными и социально-гуманитарными науками, программа вводит в процесс ценностного отношения к своему здоровью, а именно здоровому питанию ценностную шкалу, без которой невозможно формирование позитивных целевых установок подрастающего поколения. Программа «Разговор о правильном питании» помогает ученику в формировании личностного восприятия, эмоционального, оценочного отношения к здоровью, воспитывает нравственно и духовно зрелых, активных, компетентных граждан, способных оценивать своё место в окружающем мире и участвовать в созидательной деятельности на благо родной страны и планеты Земля.

Значение программы состоит также в том, что в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке; о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их; учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Существенная особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин начальной школы. Программа использует и тем самым подкрепляет умения, полученные на уроках чтения и литературы, русского языка и математики, музыки и изобразительного искусства, технологии и физической культуры, совместно с ними приучая детей к рационально-научному и эмоционально-ценностному постижению окружающего мира.

Место и роль учебного курса в учебном плане школы.

Согласно учебному плану МБОУ Богдановской СОШ на изучение курса «Разговор о правильном питании» в 4а классе отводится 1 час в неделю по Федеральному государственному образовательному стандарту.

В соответствии с календарным учебным планом-графиком МБОУ Богдановской СОШ на 2021-2022 учебный год, расписанием школы, исключив 08.03.2022, 03.05.2022, 10.05.2022, данная программа рассчитана на 32 часа при нормативной продолжительности учебного года 34 учебные недели

Раздел 1. Планируемые результаты изучения программы

Личностными результатами освоения, учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Раздел 2. Содержание учебного предмета, курса.

Обучение школьников по программе строится на основе освоения конкретных процессов преобразования и использования материалов, информации, объектов природной и социальной среды; в соответствии с использованием форм и методов обучения психологических особенностей детей 4 классов.

Одной из трех содержательных частей шестилетней программы «Разговор о правильном питании» является программа «Две недели в лагере здоровья» для 3-4 классов.

УМК программы «Разговор о правильном питании» включает:

Рабочая тетрадь для учащихся «Две недели в лагере здоровья» для детей 10-11 лет (3 и 4 класс);

Методическое пособие для педагогов;

Буклеты для родителей;
Плакаты;
Сборник конкурсных материалов (конспекты занятий, конкурсов, праздников, викторин, соревнований, тематическое планирование).

Часть 2 «Две недели в лагере здоровья» предназначен для детей 3-4 классов.

Целью данного курса является формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.
В процессе обучения учащиеся:

Познакомятся:

- с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем;
- с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья;
- с правилами этикета, связанных с питанием, осознанием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Овладеют:

- навыками правильного питания как составной частью здорового питания.

Программа каждого класса состоит из 4-х разделов:

Разнообразие питания

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. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чиполлино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи

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.

Этикет

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.

Рацион питания

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.

Раздел 3.

Тематическое планирование.

	Тема	Количество часов	Сроки прохождения
1	Разнообразие питания.	8	07.09 – 26.10
2	Гигиена питания и приготовление пищи.	8	09.11 – 28.12
3	Этикет	10	11.01 – 22.03
4	Рацион питания	6	05.04 – 24.05

Приложение 1

Раздел 3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Формы проведения	Кол-во часов	Дата проведения	
				План	Факт
1	Вводное занятие. Повторение изученного ранее	Беседа	1	07.09	
2 3	Что можно есть в походе	Беседа	2	14.09 21.09	
4	Практическая работа. Игра «Походная математика»	Практическая деятельность	1	28.09	
5 6	Какую пищу можно найти в лесу	Практическая деятельность	2	05.10 12.10	
7 8	Грибное лукошко	Беседа	2	19.10 26.10	
9 10	Лекарственные растения нашего края	Презентация	2	09.11 16.11	
11	Конкурс кроссвордов «Дары леса»	Прогулка	1	23.11	
12 13	Вода и другие полезные напитки	Презентация	2	30.11 07.12	
14	Конкурс плакатов «Береги воду»	Практическая работа	1	14.12	
15 16	Что и как можно приготовить из рыбы	Беседа	2	21.12 28.12	
17	Конкурс на лучшего знатока рыбных блюд	Игра	1	11.01	
18 19	Дары моря	Практическая работа	2	18.01 25.01	
20	Викторина «В гостях у Нептуна»	Презентация	1	01.02	
21	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	Чаепитие	1	08.02	
22	Оформление стенгазеты «Дары моря»	Беседа	1	15.02	
23 24	Кулинарное путешествие по России	Презентация	2	22.02 01.03	
25 26	Проект «Кухня народов России»	Урок-диалог	2	15.03 22.03	
27 28	Традиционные блюда нашего края	Беседа	2	05.04 12.04	
29 30	Спортивное путешествие по России	Беседа	2	19.04 26.04	
31 32	Проект «Спорт дарит здоровье»	Практическая деятельность	2	17.05 24.05	

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического совета
МБОУ Богдановской СОШ
От «31» августа 2021 года № 1
_____ Е.С. Верхова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

Т.Д. Хоперскова
«31» августа 2021 года