

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с. Стоговка

Кузоватовского района Ульяновской области

«РАССМОТРЕНО»

на заседании Педагогического
совета школы

Протокол № от 31 08.2023 г

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора
по УВР Г.В. Дрягина

«29» августа 2023 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы
Г.А. Фирсова

Приказ №70 от 31.08.2023 г



Рабочая программа

Наименование курса: внеурочная деятельность
«Разговор о здоровье и правильном питании»

Класс: 4

Уровень общего образования: начальное общее

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: 17 (0,5 часа в неделю)

Учебник: «Правильное питание» 4 класс, М.М. Безруких, Т.А. Филлипова,
А.Г. Макеева - Москва, «Просвещение» 2020г., М.; Nestle, 2020 г.

Рабочую программу составил: учитель начальных классов Зими́на С.Л.

Стоговка 2023 г.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» к концу 4 класса.

Личностные результаты

Обучающиеся научатся:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- воспитывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными

задачами и технологиями;

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к различным приемам пищи;
- выделять полезные продукты и составлять рациональное меню;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- соблюдать правила и основы рационального питания.

Учащиеся получат возможность научиться:

- ориентироваться в особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме.
- понимать роль правильного питания для здоровья человека;
- соблюдать правила питания;
- выполнять санитарно-гигиенические требования питания;
- соблюдать правила культуры поведения за столом;
- составлять меню приёма пищи;
- соблюдать режим питания.
- правильно питаться;
- отличать полезные продукты от вредных для здоровья;
- соблюдать правила этикета за столом;
- вести здоровый образ жизни.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании»

Разговор о правильном питании – 10 часов

Почему и как нужно заботиться о своём здоровье. Какую роль в сохранении и укреплении здоровья играет питание. Как победить недуг. Проект «Люди поборовшие тяжёлые болезни». Самые полезные продукты. «Движение-это жизнь». Что именно даёт физическая нагрузка тебе? Экскурсия на кухню. На какой полке какие продукты хранятся в холодильнике. Что надо есть, если хочешь стать сильнее? Продукты разные нужны - блюда разные важны.

Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты-самые витаминные продукты. Каждому овощу свое время. Гигиена питания: "Как правильно есть". Какую воду нельзя пить и использовать для приготовления пищи. Где и как мы едим. Система общественного питания. Фаст - фуд.

Две недели в лагере здоровья –7 часов

Из чего состоит наша пища? Что нужно есть в разное время года? Как правильно питаться, если занимаешься спортом? Гигиена питания и приготовление пищи. Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Этикет: как правильно накрыть стол, как правильно вести себя за столом. Рацион питания: молоко и молочные продукты, блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России". Олимпиада здоровья. Кулинарная история. Истории из литературных произведений.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение темы 4 класс 17 ч. (34 недели) 0,5 часа в неделю

№ п/п	Тема и содержание занятия	КОЛ-ВО часов
1	Давайте знакомиться! Вводный урок. Почему и как нужно заботиться о своём здоровье.	1
2	Какую роль в сохранении и укреплении здоровья играет питание. Как победить недуг. Проект «Люди поборовшие тяжёлые болезни».	1
3	Какой должен быть правильный режим питания.	1
4	«Движение-это жизнь». Что именно даёт физическая нагрузка тебе?	1
5	Продукты разные нужны - блюда разные важны. Белки, жиры, углеводы, витамины - пищевые вещества.	1
6	Какие продукты нужно выбирать для отдельного рациона. Продукты-источники углеводов. продукты- источники жиров	1
7	Проект. «Моё любимое блюдо» выяснить источником каких пищевых веществ является это блюдо.	1
8	Калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии.	1
9	Где и как мы едим. Система общественного питания. Фаст - фуд.	1
10-11	Правила поведения в кафе или столовой. Какой вред наносят организму перекусы?	2
12	Продукты для длительного похода или экскурсии.	1
13	Потребитель - кто он? Какие правила необходимо соблюдать, когда ты делаешь покупки в магазине. Основные отделы магазина.	1
14	Почему необходимо изучать этикетку на товаре? Состав, срок годности товара. Традиционные блюда нашего региона.	1
15	Что можно приготовить себе и друзьям. Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне.	1

16	Как правильно хранить продукты. Какие условия нужно соблюдать, чтобы сохранить продукты дольше.	1
17	Приготовление пиццы и правила сервировки стола. Игра-проект «Кулинарный глобус».	

