

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Быстрианская средняя общеобразовательная школа**

РЕКОМЕНДОВАНА К  
УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании  
педагогического совета  
МБОУ Быстрианской СОШ  
протокол от 30.08.2022г № 13



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности для 4 класса  
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»  
в условиях реализации федерального  
государственного образовательного стандарта  
на 2022-2023 учебный год**

**Составитель: *Борисенко Евгения Сергеевна***

х. Быстрианский

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1-4 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основной образовательной программой МБОУ Быстрянкой СОШ с учетом авторской программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством академика РАО М.М.Безруких.

Программа рассчитана на 4 года, всего 135ч.

Программа для учащихся 4 класса реализуется в объеме 34 часа, 1 час в неделю. Согласно календарному учебному графику и расписанию занятий МБОУ Быстрянкой СОШ на 2021-2022 учебный год программа будет реализована в полном объеме.

**Цель программы:** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- формирование и развитие представления школьников 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 практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников 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 детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

В ходе реализации программы используются - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Программа состоит из трех модулей.

- 1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет (1 класс)
- 2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет (2 класс)
- 3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет (3-4 классы)

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Личностные результаты:**

1.формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентации;

2.формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3.формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4.овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5.принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6.развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7.формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;  
развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

8.развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

9.формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты:**

1.овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2.освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

**4.**формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

**5.**освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

**6.**использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

**7.**активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

**8.**использование различных способов 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 учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

**9.**овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

**10.**овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

**11.**готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

**12.**определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

**13.**готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

**14.**умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, курса.

## **Предметные результаты**

### **Обучающиеся 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;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Тематика программы для 4 класса охватывает различные аспекты рационального питания.

1. Здоровье - это здорово;
2. Продукты разные нужны, продукты разные важны, режим питания: Режим питания, адекватность питания: Энергия пищи, гигиена питания и приготовление пищи:
3. Где и как мы едим,
4. Ты готовишь себе и друзьям; потребительская культура: Ты - покупатель; традиции и культура питания:
5. Кухни разных народов,
6. Кулинарное путешествие,
7. Как питались на Руси и в России,
8. Необычное кулинарное путешествие.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Содержание раздела
1	Здоровье – это здорово	4 ч	Почему и как нужно заботиться о своём здоровье, какую роль в сохранении и укреплении здоровья играет питание. Основные понятия: «здоровье», «здоровый образ жизни», «рацион».
2	Продукты разные нужны – блюда разные важны	4	Как правильно составлять рацион питания, какие продукты и блюда надо выбирать. Основные понятия: «белки», «углеводы», «жиры», «витамины», «минеральные вещества».
3	Энергия пищи	3 ч	Как расходуется энергия, которую мы получаем с пищей, как правильно рассчитать свой рацион питания с учётом возраста и образа жизни. Основные понятия: «калория», «килокалория», «калорийность (энергетическая ценность)».
4	Где и как мы едим	2 ч	Какие правила питания необходимо соблюдать, если ешь не дома (в кафе, столовой, бистро, «на ходу»). Основные понятия: «система общественного питания», «фаст-фуд».
5	Ты – покупатель	3 ч	Какие правила необходимо соблюдать, когда покупаешь продукты в магазине. Основные понятия: «потребитель», «Закон о защите прав потребителей».
6	Ты готовишь себе и друзьям	3 ч	Как правильно хранить продукты, готовить вкусные и полезные блюда, красиво сервировать стол и как правильно вести себя во время еды.



			Основные понятия: «кулинария», «этикет», «сервировка», «кулинарный рецепт».
7	Кухни разных народов	2 ч	Какие кулинарные традиции и обычаи в разных странах, почему отличаются народные кухни.  Основные понятия: «обычай», «климат», «национальная кухня».
8	Кулинарная история	4 ч	Как питались доисторические люди, какую еду ели и как её готовили.  Основные понятия: «камневарение», «фреска»
9	Как питались на Руси и в России	3 ч	Как питались наши далёкие предки, какую еду ели и как её готовили.  Основные понятия: «варево», «хлебово», «похлёбка», «Домострой».
10	Необычное кулинарное путешествие	5 ч	Произведения живописи, музыки, театрального искусства, посвящённые различным блюдам и продуктам.  Основные понятия: «музей», «живопись», «трапеза»
11	Заключительный урок	1 ч	
	<b>ИТОГО</b>	<b>34 ч</b>	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Кол-во час.	Тема занятия	Дата план	Дата факт	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<b>1 четверть</b>					
<b>Здоровье – это здорово – 4 ч</b>					
1	1	Почему важно быть здоровым	07.09		Обобщение в коллективной беседе имеющихся знаний; информация о людях, победивших тяжёлый недуг
2	1	Режим дня	14.09		Составление режима дня и списка дел на двое суток
3	1	Питание и здоровье	21.09		Составление меню на день для школьной столовой
4	1	Движение и здоровье	28.09		Разучивание новых физминуток, аэробика.
<b>Продукты разные нужны – блюда разные важны – 4 ч</b>					
5	1	Белки и продукты-источники белка	05.10		Анализ суточного меню на содержание белков
6	1	Продукты-источники углеводов	12.10		Анализ суточного меню на содержание углеводов
7	1	Продукты-источники жиров	19.10		Анализ суточного меню на содержание жиров
8	1	Витамины и минеральные вещества	26.10		Заполнение таблицы «Пищевые вещества продуктов, их периодичность употребления»
<b>2 четверть</b>					
<b>Энергия пищи – 3 ч</b>					
9	1	Калорийность продуктов	09.11		Заполнение таблицы «Калорийность продуктов»
10	1	От чего зависит потребность в энергии	16.11		Коллективное обсуждение по теме занятия, сравнение пищевых рационов литературных героев
11	1	Движение и энергия	23.11		Практическая работа «Количество расходуемой

					энергии при разных видах деятельности», спортивная эстафета «Сжигаем лишние калории»
<b>Где и как мы едим – 2 ч</b>					
12	1	Если ты ешь не дома...	30.11		Знакомство с правилами питания в общественных местах и «на ходу», решение кроссворда.
13	1	Продукты для длительного похода или экскурсии	07.12		Конкурс рисунков «Завтрак на траве».
<b>Ты – покупатель – 3 ч</b>					
14	1	Основные отделы магазина	14.12		Ролевая игра «В разных отделах магазина»
15	1	Правила для покупателей	21.12		Викторина «Правила вежливости в магазине!»
16	1	О чём рассказала упаковка	28.12		Практическая работа «О чём мне рассказала эта упаковка»
<b>3 четверть</b>					
<b>Ты готовишь себе и друзьям – 3 ч</b>					
17	1	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	11.01		Повторение правил безопасности на кухне, решение кроссворда.
18	1	Как правильно хранить продукты	18.01		Знакомство с правилами хранения продуктов, подготовка к исследованиям «Время образования соланина в картофеле», «Благоприятные условия для хранения хлеба»
19	1	Приготовление пищи и правила сервировки стола	25.01		Составление рецепта любимого блюда, практическая работа «Сервируем стол»
<b>Кухни разных народов – 2 ч</b>					
20	1	Питание и климат	01.02		Знакомство с зависимостью питания от климата, чтение и обсуждение пословиц разных стран

21	1	Кулинарные праздники разных народов	08.02		Викторина «Чей это кулинарный праздник?»
<b>Кулинарная история – 4 ч</b>					
22	1	Как питались доисторические люди	15.02		Коллективная беседа о том, что кулинарные традиции являются частью культуры народа, представление о кулинарных традициях древности
23	1	Как питались в Древнем Египте	22.02		Составление рассказа по фрескам о питании древних египтян
24	1	Как питались в Древней Греции и Риме	01.03		Решение кроссворда
25	1	Как питались в Средневековье	15.03		Чтение отрывка из романа В. Скотта «Айвенго», конкурс рисунков «Трапеза в средневековой Англии»
<b>4 четверть</b>					
<b>Как питались на Руси и в России – 3 ч</b>					
26	1	Традиционные русские блюда	29.03		Коллективная беседа о том, что кулинарные традиции являются частью культуры народа, расширение представлений о кулинарных традициях своего народа.
27	1	Русская каша и хлеб – всему голова	05.04		Составление рецепта любимой каши, просмотр презентации «Хлеб – всему голова
28	1	Посуда на Руси	12.04		Практическая работа «Роспись русской посуды»
<b>Необычное кулинарное путешествие – 5 ч</b>					
29	1	Кулинарные музеи	19.04		Просмотр презентации по теме, рисунок «Музей любимого продукта»
30	1	Кулинария в живописи	26.04		Просмотр презентации по теме, коллективная работа «Галерея любимых блюд»
31	1	Кулинарная тема в музыке	03.05		Викторина «Поём о продуктах и блюдах»

32	1	Кулинарная тема в литературе	10.05.		Решение кроссворда
33	1	Календарь кулинарных праздников.	17.05		Практическая коллективная работа «Составление календаря кулинарных праздников мира».
<b>Заключительный урок - 1 ч</b>					
34	1	Накрываем праздничный стол	24.05		Обобщить знания о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки праздничного стола; повторение правил поведения за столом, соблюдение этих правил как проявления уровня культуры человека. Совместный праздник с родителями, посвящённый окончанию начальной школы.

**Итогом реализации программы курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» являются:**

- 1) участие детей в школьной викторине «Полезные и вредные продукты»;
- 2) самообслуживание в школьной столовой и дома ( мытьё рук перед едой и после еды, соблюдение гигиены и правил питания, уборка стола после еды);
- 3) представления рисунков, проектных работ, составление кроссвордов.