

**Муниципальная казённая общеобразовательная организация
Прибрежненская средняя школа имени командующего
Воздушно-десантными войсками, генерал-лейтенанта Ивана Ивановича Затевахина
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области**

Рассмотрено

Руководитель МО

Т. И. Пушкарева

Протокол № 1 от 27.08.2021 г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР

Н.М.Гончарова

28.08.2021 г.

Утверждаю

Директор школы

Н.М.Погодина

Приказ № 203 от 30.08.2021 г.

Рабочая программа

по курсу внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
(«Две недели в лагере здоровья»)
для обучающихся 4 класса
на 2021 -2022 учебный год

Рабочую программу составил учитель начальных классов МКОО Прибрежненская СШ

им. генерал- лейтенанта И.И. Затевахина Рыбакова С. Ф.

Пояснительная записка.

Программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе учебно – методического комплекта «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких , А .Г. Макеева ,Т.А. Филиппова и программы «Разговор о правильном питании» ,программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации.

Нормативной основой для написания рабочей программы по внеурочной деятельности послужили следующие документы:

1. Конвенция ООН о правах ребенка.
2. Конституция Российской Федерации.
- 3.Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями на 29 июля 2017 года).
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования: проект/ А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. Рос. акад. образования. — М.: Просвещении, 2009. — 00 с. — (Стандарты второго поколения).
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г.)
6. Приказ Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённй приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373».
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 22.09.2011г. №373 «О внесении изменений в ФГОС начального общего образования, утверждённго приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373».
8. Приказ Минобрнауки России от 18.12.2012 г. № 1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённй приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373»
9. Приказ Министерства образования РФ № 03-296 от 12 мая 2011г. « Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования»

10. Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)
11. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 24 ноября 2015 года).
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 №2106 «Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. № 09–3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи от 18 августа 2017 года №09-1672 «О направлении методических рекомендаций».
15. Примерные программы внеурочной деятельности. Начального и общего образования. – М.: Просвещение, 2010 г.
16. Авторская программа внеурочной деятельности.
17. Основная образовательная программа основного общего образования МКОО Прибрежненская СШ.
18. Устава школы.
19. План внеурочной деятельности на 2019-2020 учебный год.
20. Локальными и нормативными актами школы.

Для реализации программы используется УМК: рабочая тетрадь «**Две недели в лагере здоровья**» авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой, М., Просвещение, 2019 г.

Описание места программы «Разговор о правильном питании» в учебном плане.

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.

Количество часов по программе: 35 ч.

Количество часов по плану из расчёта 1 час в неделю: 35 ч.

Курс включает в себя теоретический и практический материал. Выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного курса внеурочной деятельности

Планируемые результаты;

Личностными результатами обучающихся;

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Содержание курса

1. "Давайте познакомимся" (2 ч.)

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».

2. "Из чего состоит наша пища" (4 ч.)

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Дети обсуждают – чем опасен рацион питания Карлсона, Вовки из Тридесятого царства и т. д., составляют меню для этих героев.

3. "Здоровье в порядке – спасибо зарядке" (3 ч.)

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

4. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом" (2 ч.)

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.

5. "Где и как готовят пищу" (2 ч.)

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

6. "Как правильно накрыть стол" (2 ч.)

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

7 "Молоко и молочные продукты" (3 ч.)

Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания.

8. **"Блюда из зерна" (2 ч.)** Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

9. "Какую пищу можно найти в лесу" (2 ч.)

Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; познакомить детей с флорой края, в которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.

10. "Что и как приготовить из рыбы" (2 ч.)

Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.

11. "Дары моря" (2 ч.)

Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

12. "Кулинарное путешествие" по России (2 ч.)

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

13. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен" (2 ч.)

Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

14. "Как правильно вести себя за столом" (2 ч.)

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

15. Обобщение (2ч)

Тематическое планирование

Название темы	Тема урока	Кол-во часов	Задачи	Основные понятия	Дата
<i>Давайте познакомимся</i>	1. Знакомство с новым учебником (урок-презентация)	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания 	<i>Здоровье, питание</i>	
	2. «Вспомним то, что знаем» (игровое путешествие)	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека • формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах 		
<i>Из чего состоит наша пища</i>	1. Из чего состоит наша пища.			<i>Белки, жиры, углеводы,</i>	

<i>пища</i>	2.«Домашний завтрак и школьный обед»-исследовательская работа учащихся (коллективная).	1ч.	и блюдах — источниках питательных веществ	<i>витамины, минеральные вещества, рацион</i>
	3.Меню сказочных героев.	1ч.	• формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека	
	4.«Дневник здоровья»	1ч.		
<i>Что нужно есть в разное время года.</i>	5.Презентация "Что нужно есть в разное время года".	1ч.	• формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года	<i>Питание, блюда, погода, кулинарные</i>
			• расширять представление о	

<p><i>Как правильно питаться, если занимаешься спортом</i></p>	<p>6. <i>Исследовательская работа на тему: «Русская народная мудрость о правильном питании».</i></p>	1ч.	<p>значимости разнообразного питания</p> <ul style="list-style-type: none"> • расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны 	традиции
	<p>7. <i>Оформление книжки-самоделки «Пословицы о правильном питании».</i></p>	1ч		
	<p>8. <i>Питание юных спортсменов.</i></p>	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека 	Здоровье, питание, спорт, рацион
	<p>9. <i>Работа в мини-группах «Составление меню спортсмена».</i></p>	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о важности занятий спортом для здоровья 	

<i>Где и как готовят пищу</i>	10. Где и как готовят пищу. <i>Экскурсия в школьную столовую.</i>	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи • развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне 	<i>Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника</i>	
	11. Урок - практикум Приготовление салатов.	1ч.			
<i>Как правильно накрыть стол</i>	12. Как правильно накрыть на стол	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о правилах сервировки стола • развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол) 	<i>Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда</i>	
	13. <i>Творческая мастерская «Салфетницы своими руками».</i>	1ч.			
	14. <i>Практическая работа "Накрой на</i>	1ч.			

	стол"				
Молоко и молочные продукты	15. Всё о молоке и молочных продуктах.	1ч	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона 	Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты	
	16. Игра «Поле чудес».	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе 		
Блюда из зерна	17-18. Исследовательская работа учащихся (групповая) «От зерна до каравая».	2ч.	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона • развивать 	Зерно, злаки,	

	<p>19.Творческа я мастерская «Зёрнышко». Панно из круп.</p>	1ч.	<p>представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна</p> <ul style="list-style-type: none"> • расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд 	<p>зерновые продукт ы и блюда, хлебобул очные изделия</p>	
<p><i>Какую пищу можно найти в лесу</i></p>	<p>20.Урок- путешествие «Полезные растения»</p> <p>21.Урок- путешествие «Полезные грибы»</p>	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности • расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений • расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области 	<p>Дикорас ту щие растени я, съедобны е растени я, растите ль ные ресурсы</p>	

<i>Что и как можно приготовить из рыбы</i>	22-23.Мини проект «Книжка рецептов рыбных блюд».	2ч.	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о пользе и значении рыбных блюд • расширять представление об ассортименте блюд из рыбы • формировать представление о природных ресурсах своего края 	<i>Рыба, рыбные блюда</i>	
	<i>Дары моря</i>	24.Презентация "Дары моря"	1ч.		
<i>«Кулинарное</i>	25.Творческая мастерская «Морские обитатели».	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной 		
	26.Кулинарные традиции народов России.	1ч.	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной 		

<i>путешествие» по России</i>	27- 28. Исследовательская работа учащихся (групповая) "Кулинарные традиции народов Поволжья".	2ч	части культуры народа <ul style="list-style-type: none"> • расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны 	<i>Кулинария, кулинарные традиции и обычаи</i>	
<i>Что можно приготовить, если выбор продуктов в ограничен</i>	29-30. Конкурс "Придумай как можно больше блюд из небольшого количества продуктов"	2ч.	<ul style="list-style-type: none"> • расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов • развивать интерес к приготовлению пищи 	<i>Кулинария, питание, здоровье, блюда</i>	
<i>Как правильно вести себя за столом</i>	31-32. Как правильно вести себя за столом.		<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом 	<i>Этикет, правила поведения за столом, сервировка</i>	

	33-35.Подведение итогов . Праздник Чая		• формировать представление о праздничной сервировке стола		
--	--	--	--	--	--

Список используемой литературы. Методическое обеспечение программы.

1. Джонсон Д., Джонсон Р., Джонсон-Холубек Э. Методы обучения. Обучение в сотрудничестве: Пер. с англ. СПб., 2001.
2. Землянская Е.Н. Обучение в сотрудничестве// Учитель. 2002.№3
Современная гимназия: взгляд теоретика и практика/ Под ред. Е.С.Полат. М., 2000.
- 3.М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева «Две недели в лагере здоровья» (методическое пособие для учителя), Москва, «НЕСТЛЕ», «ОЛМА-ПРЕСС», 2019 г.
- 4.М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева «Две недели в лагере здоровья» (рабочая тетрадь для школьников), «НЕСТЛЕ», 2003 г.
5. М.П.Могильный, С.В.Юрина «Будьте здоровы», Ставрополь, 1991 г
6. Этикет и сервировка праздничного стола, М., 2002г.
7. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я: словарь – игра. – М., АСТ – ПРЕСС, 1998г.
8. Ладодо К. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др. Основы рационального питания детей. – Киев, 1987г.
9. www.ElinaHealthAndBeauty.com/All_about_milk.htm
- 7.www.linedecor.ru
10. <http://www.tots.ru>
11. <http://www.cook-look.com>
12. <http://8marta.dworik.com>
13. <http://chrislinda.forum2x2.ru>

