

Миллеровский район, сл.Рогалик
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Рогаликовская основная общеобразовательная школа.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Основы здорового питания»
начального общего образования в 4 классе
Количество часов: 32 часа
Учитель: Любина Наталья Алексеевна

Направление: общекультурное

Программа по внеурочной деятельности «Основы здорового питания» для 4 класса разработана на основе программы о правильном питании «Нестле» и методического пособия для учителей (авторы: М. М. Безруких, Т.А. Филиппова, А. Г. Макеева, 2015г.)

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Основы здорового питания» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева " Основы здорового питания "- М.: ОЛМА Медия Групп, 2015г.

Для реализации программы используется учебно-методический комплект:

1. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева . Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь/ М: ОЛМА Медиа Групп, 2014.

Цель и задачи программы.

Цель: формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни

Задачи:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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;
 - просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

2. Место курса в учебном плане

На занятия внеурочной деятельности по программе «Основы здорового питания» общекультурной деятельности в 4 классе отводится 36 внеурочных часов по 1 часу в неделю. В связи с тем, что государственные праздники (22.02, 08.03, 03.05, 10.05) выпадают на рабочие дни, уроки за год сокращаются на 4 часа. И в 2020-2021 учебном году составляют 32 часа за год. Программа будет выполнена за счёт уплотнения материала в разделах: «Полезные продукты» на 1 час, «Здоровая пища – залог здоровья» на 1 час, «Культура еды» на 2 часа.

3. Содержание курса внеурочной деятельности для учащихся 4 класса

1. Из чего состоит наша пища.

Если хочешь быть здоров. Анкетирование детей «Полезные привычки». Из чего состоит наша пища? (Белки, жиры, углеводы). Молоко и молочные продукты. Что нужно есть в разное время года. Чем полезны рыбные блюда. Где и как готовят пищу. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу? (Ягоды, грибы)

2. Питание – необходимое условие для жизни человека.

Самые полезные продукты. Вредные продукты. Режим дня. Как правильно есть (гигиена питания). Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Чем полезна каша. Проект. «Режим питания школьника».

3. Полезные продукты.

Плох обед, если хлеба нет. Беседа «Хлеб – всему голова». Викторина «Печка в русских сказках». Молоко. Молочные продукты. Конкурс – викторина «Знатоки молока». Что такое витамины.

4. Здоровая пища – залог здоровья.

Где найти витамины весной. Витаминные салаты. Вкусные истории. Практическая работа «Проращивание репчатого лука». На вкус и цвет товарищей нет. Вкус продукта. Органы осязания. Что нужно есть в разное время года.

5. Культура еды.

Если хочется пить. Полезные и вредные напитки. Викторина «Соки. Воды». Название кухонных приборов и посуды. Как правильно накрыть стол. Конкурс «Салфеточка». Русская еда. Традиции русской кухни. Кухня народов мира. Кухня народов мира.

Тематическое планирование.

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Из чего состоит наша пища.	8
2.	Питание – необходимое условие для жизни человека.	8
3.	Полезные продукты.	4
4.	Здоровая пища – залог здоровья.	4
5.	Культура еды.	8
	Итого	32 часа

5. Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
	1 четверть	8	по плану	фактически
	Из чего состоит наша пища.	8		
1	Если хочешь быть здоров. Анкетирование детей «Полезные привычки»	1	07.09	
2	Из чего состоит наша пища? (Белки, жиры, углеводы)	1	14.09	
3	Молоко и молочные продукты.	1	21.09	
4	Что нужно есть в разное время года	1	28.09	
5	Чем полезны рыбные блюда.	1	05.10	
6	Где и как готовят пищу.	1	12.10	
7	Блюда из зерна.	1	19.10	
8	Какую пищу можно найти в лесу? (Ягоды, грибы)	1	26.10	
	2 четверть	8		
	Питание – необходимое условие для жизни человека.	8		
9	Самые полезные продукты	1	09.11	
10	Вредные продукты.	1	16.11	
11	Режим дня.	1	23.11	
12	Как правильно есть (гигиена питания)	1	30.11	
13	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной ?	1	07.12	
14	Чем полезна каша.	1	14.12	
15	Проект. « Режим питания школьника».	1	21.12	
16	Обобщение	1	28.12	
	3 четверть	9		
	Полезные продукты.	4		
17	Плох обед, если хлеба нет. Беседа «Хлеб – всему голова»	1	11.01	
18	Викторина «Печка в русских сказках».	1	18.01	
19	Молоко. Молочные продукты.	1	25.01	
20	Что такое витамины.	1	01.02	
	Здоровая пища – залог здоровья.	4		
21	Где найти витамины весной. Витаминные салаты.	1	08.02	
22	Вкусные истории. Практическая работа «Проращивание репчатого лука».	1	15.02	
23	Вкус продукта. Органы осязания.	1	01.03	
24	Что нужно есть в разное время года.	1	15.03	
	Культура еды.	7		
25	Если хочется пить. Полезные и вредные напитки.	1	22.03	

4 четверть				
26	Викторина «Соки. Воды».	1	05.04	
27	Название кухонных приборов и посуды.	1	12.04	
28	Как правильно накрыть стол. Конкурс «Салфеточка».	1	19.04	
29	Русская еда.	1	26.04	
30	Традиции русской кухни.	1	17.05	
31	Кухня народов мира.	1	24.05	
32	Подведём итоги.	1	31.05	

6. Планируемые результаты освоения учебного курса и система их оценки

Программа курса предусматривает достижение следующих результатов образования.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:
 — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
 — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— 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;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— 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;

— 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;

— 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;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

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

Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение праздника здоровья.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
педагогического совета
от 24.08.2020г № 1

Председатель педсовета
_____ Стахурлова Н.П.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Улейская З.П.

24.08 2020г