

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

Рассмотрено
ШМО начальных классов
Протокол от 28.08.2023 №1

Утверждаю
Директор школы
Н.М.Погодина
Приказ от 29.08.2023 года №209

**Рабочая программа внеурочной деятельности «Формула правильного питания»
для обучающихся 4 класса на 2023 - 2024 учебный год**

Рабочую программу составила учитель начальных классов
Терехина Анна Александровна

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности построена на основе примерной программы внеурочной деятельности и в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования.

Выбор содержания программы не случаен, ведь правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье человека. Программа ориентирована на детей 6 – 10 лет (младших школьников).

Цель: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Общая характеристика программы «Разговор о правильном питании»

Программа состоит из **трех модулей**.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 8-9 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 9-10 лет.

4 класс "Формула правильного питания"

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

- "Здоровье - это здорово";
- "Продукты разные нужны, продукты разные важны",

режим питания: "Режим питания",

адекватность питания: "Энергия пищи",

гигиена питания и приготовление пищи:

- "Где и как мы едим",
- "Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура: "Ты - покупатель";

традиции и культура питания:

- "Кухни разных народов",
- "Кулинарное путешествие",
- "Как питались на Руси и в России",
- "Необычное кулинарное путешествие".

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

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.

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. Программа «Разговор о правильном питании» изучается по одному часу в неделю: 4 класс – 34 часа. Выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Содержание программы "Разговор о правильном питании"

отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;
- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

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.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы. В программе ребёнку предлагается множество интересных игр. В них ребенок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Малыши в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Реализация программы невозможна также без следующих принципов.

Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.

Принцип сознательности - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.

Принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.

Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

Принцип связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании»

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.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наглядные пособия:

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Блокнот для школьников –М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание»», 2016 год.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012 г.
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012 г.
6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012 г.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (4 класс)

№	Название темы, урока	Цель	Задачи	Основные понятия	Форма	Результат	Формирование УУД
Тема 1 «Здоровье – это здорово»							
1	Почему важно быть здоровым	Сформировать представление о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении Научить планировать свой день с учётом необходимости регулярного питания	Развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении Формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться	Здоровье, питание, образ жизни	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини-проект.	<i>Знать</i> о питательных веществах необходимых организму ребёнка; <i>Уметь</i> оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое»	<i>Обобщать</i> знания о роли правильного питания для здоровья человека; <i>Выявлять</i> представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.
2	Режим дня		Развивать представления о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении Формировать умение планировать свой день с учетом необходимости регулярно питаться				
3	Питание и здоровье		Развивать представления об ответственности человека за свое здоровье формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый»				
4	Движение и здоровье		Развивать представления об ответственности человека за свое здоровье формировать умение оценивать свой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый»				
Тема 2 «Продукты разные нужны, блюда разные важны»							
5	Разнообразие рациона как одно из условий	Познакомить с основными питательными веществами и	развивать представления об основных питательных	Белки, жиры, углеводы, витамины,	Самостоятельная работа учащихся, работа в	<i>Знать</i> о режиме питания; <i>уметь</i>	<i>Выявлять</i> в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных

	рационального питания. Белки и продукты – источники белка	научить оценивать свой рацион питания	веществах и их роли для организма формировать умение оценивать свой рацион питания	минеральные вещества, рацион	группах, ситуационные игры, дискуссия, мини-проект, мини-лекция. Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини-проект, мини-лекция.	анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания. Знать о	веществ.
6	Продукты – источники углеводов Продукты – источники жиров	Познакомить с основными видами витаминов, их ролью для здоровья человека					
7	Витамины и минеральные вещества						

Тема 3 «Энергия пищи»

8	Пища как источник энергии для организма. Калорийность	Научить определять энергетическую ценность продуктов питания	развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту развивать представление о влиянии питания на внешность человека	Калории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини-проект, мини-лекция.	Знать о правилах гигиены питания, об энергетической ценности различных продуктов питания	Классифицировать пищу как источник энергии для организма, Моделировать питание в соответствии с весом, ростом. Возрастом, образом жизни человека.
9	От чего зависит потребность в						

	<i>энергии</i>		формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания				
--	----------------	--	---	--	--	--	--

Тема 4 «Где и как мы едим»

10	Гигиена питания	Сформировать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания	развивать представление о правилах гигиены питания, важности полноценного питания и опасности питания «всухомятку» формировать представление о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.	Общественное питание, правила гигиены, режим питания	Самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проект.	Знать о структуре общественного питания, О преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку», соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорченными.	Распознавать испорченные продукты, обосновывать правила гигиены во время еды вне дома.
11	Продукты для длительного похода или экскурсии						

Тема 5 «Ты — покупатель»

12	Потребительская культура.	Сформировать умение использовать	формировать представление о правах и	Покупатель, потребитель	Самостоятельная работа учащихся,	Знать права и обязанности покупателя	Понимать и использовать информацию, приведённую на упаковке продукта,
----	----------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	---

	Основные отделы магазина	информацию, приведенную на упаковке товара	обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки	ь, торговля, права покупателя	ролевая игра, работа в группах.		моделировать правила поведения покупателя.
13	Правила для покупателей	Познакомить с основными правилами покупателя	формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара				
14	О чем рассказал а упаковка	Познакомить с тем, как можно находить необходимую информацию о продукте на упаковке					

Тема 6 «Ты готовишь себе и друзьям»

15	Кулинария, сервировка, этикет, техника безопасности при работе на кухне	Сформировать представления о правилах безопасного поведения на кухне во время приготовления пищи	развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов развивать представление об этикете и правилах сервировки стола развивать интерес к процессу приготовления пищи формировать	Бытовая техника, кулинария, сервировка, этикет	Самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-лекция, викторины.	Уметь помогать на кухне, сервировать стол, знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой, о правилах этикета	Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни, обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома.
16	Как правильно хранить продукты						

17	Приготовление пищи и правила сервировки и стола		практические навыки приготовления пищи				
----	--	--	--	--	--	--	--

Тема 7 «Кухни разных народов»

18	Традиции и обычаи питания в разных странах	Сформировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран	формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.) формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура	Самостоятельная работа учащихся, работа в группах, мини – лекция, проект. деятельность.	Знать о традициях и обычаях питания в разных странах, об истории и культуре питания на Руси и разных народов.	Обобщать особенности национальной кухни, Выявлять особенности питания на Руси, Обосновывать роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности
19	Питание и климат						
20	Кулинарные праздники разных народов мира		развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов				

Тема 8 «Кулинарная история»

21	История и	Сформировать представление	формировать представление о	История, эпоха,	Самостоятельная работа		
----	------------------	----------------------------	-----------------------------	-----------------	------------------------	--	--

	культура питания	о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи	кулинарии как части культуры человечества расширять представление о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи	культура, кулинария	учащихся, творческий проект, викторина.		
22	Как питались доисторические люди						
23	Как питались в Древнем Египте						
24	Как питались в Древней Греции и Риме						
25	Как питались в Средневековье	Формировать знания о разнообразии питания в разные эпохи					
Тема 9 «Как питались на Руси и в России»							
26	Традиционные русские блюда	Познакомить с историей кулинарии народов России	развивать представления об истории кулинарии и истории своей	История, кулинария, традиции, обычаи, культура	Самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа		
27	Хлеб –						

	всему голова		страны, традициях и обычаях питания своего народа развивать чувство гордости и уважения к истории своей страны		в группах.		
28	Посуда на Руси						
Тема 10 «Необычное кулинарное путешествие»							
29	Кулинар ные музеи	Сформировать представления о культуре питания как составляющем компоненте	развивать представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека	Культура, жанры живописи, музыкальн ые жанры, литература, кулинария	Самостоятельн ая работа учащихся, экскурсия, работа в группах, творческий проект, викторина.		
30	Кулина рия в живописи	общей культуры человека	развивать культурный кругозор учащихся, пробуждать интерес к различным видам искусства				
31	Кулинар ная тема в музыке						
32	Кулинар ная тема в литерату ре						
33	Составля ем формулу правильн ого питания	Составить индивидуальну ю формулу питания.	подвести итоги работы с учебно- методическим комплектом, подсчитать набранные баллы проанализировать уровень освоения материала, выделить темы, которые	Обобщение знаний по всем разделам	Самостоятельн ая работа.		
34	Итоговое занятие. Представ ление						

	формул питания		нуждаются в дополнительном изучении			
--	---------------------------	--	---	--	--	--