

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
Администрация г.Шахты Ростовской области
МБОУ ООШ №28 г.Шахты

РАССМОТРЕНО Руководитель МО начальных классов _____ Яковлева Е.В. Протокол №1 от 30.08.2024 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Суханова Н.Б. Протокол №1 от 30.08.2024 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор _____ Цапенко Д.В. Приказ №79 от 30.08.2024 г.
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности «Основы здорового питания»
для обучающихся 4 класса**

г.Шахты 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель курса «Основы здорового питания» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Основы здорового питания» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса – поддержка родителей. Поэтому в «Основах здорового питания» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий – праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Основы здорового питания» предназначена для учащихся 4 класса, составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- в предложенный педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- читать и пересказывать текст;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов;
- пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен;
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании» и «Две недели в лагере здоровья». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ КУРСА

№ п/п	Раздел	4 класс
1.	Рацион питания	10
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10
3.	Этикет	8
4.	Из истории русской кухни	6
Итого		34 ч.

Рацион питания

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Какую пищу можно найти в лесу. Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод. Что и как можно приготовить из рыбы. Важность употребления рыбных продуктов. Блюда из морепродуктов. Знакомство с обитателями моря. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню.

Гигиена питания и приготовление пищи

Что значит «здоровое питание». Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Где найти витамины зимой и весной. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки.

Этикет

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! За что мы скажем поварам спасибо.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.

Из истории русской кухни

Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа. Кулинарное путешествие по России. Традиционные блюда донского региона. Практическая работа по составлению меню. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1.	Вводное занятие. Что значит «здоровое питание»?	1	03.09
2.	Какую пищу можно найти в лесу	1	10.09
3.	Правила поведения в лесу	1	17.09
4.	Лекарственные растения	1	24.09
5.	Игра – приготовь из рыбы.	1	01.10
6.	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1	08.10
7.	Эстафета поваров	1	15.10
8.	Конкурс пословиц и поговорок	1	22.10
9.	Дары моря	1	12.11
10.	Оформление плаката «Обитатели моря»	1	19.11
11.	Викторина «В гостях у Нептуна»	1	26.11
12.	Меню из морепродуктов	1	03.12
13.	Кулинарное путешествие по России	1	10.12
14.	Традиционные блюда нашего края	1	17.12
15.	Практическая работа по составлению меню	1	24.12
16.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1	14.01
17.	Продукты быстрого приготовления	1	21.01
18.	Вредные и полезные привычки в питании	1	28.01
19.	Где найти витамины зимой и весной	1	04.02
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	11.02
21.	Бабушкины рецепты	1	18.02
22.	Конкурс «На необитаемом острове»	1	25.02
23.	Хлеб всему голова	1	04.03
24.	Мясо и мясные блюда	1	11.03
25.	Вкусные и полезные угощения	1	18.03
26.	Составление недельного меню	1	08.04
27.	Конкурс кулинарных рецептов	1	15.04
28.	Как правильно накрыть стол	1	22.04
29.	Игра «Накрываем стол для всей семьи»	1	29.04
30.	Игра «Накрываем праздничный стол»	1	06.05
31.	Как правильно вести себя за столом	1	13.05
32.	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1	20.05

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА**

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

БЕЗРУКИХ М.М., ФИЛИППОВА Т.А., МАКЕЕВА А.Г. ДВЕ НЕДЕЛИ В
ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ (РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

БЕЗРУКИХ М.М., ФИЛИППОВА Т.А., МАКЕЕВА А.Г. РАЗГОВОР О
ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ/ МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

БИБЛИОТЕКА ЦОК <https://www.prav-pit.ru>