Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Журавенская средняя школа»

Утверждаю
Директор школы _____ Т.Н. Кононова

Приказ от «31» августа 2019 г. №216-од

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
4 класс
(Общеинтеллектуальное направление)

Составитель: Парамонова Анастасия Александровна,

учитель начальных классов

высшей квалификационной категории

2019 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 4 класса составлена в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Журавенская средняя школа» и на основе авторской программы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании» -М.: ОЛМА Медия Групп, 2018 г .

Программа рассчитана на 35 часов в год, 1 час в неделю в соответствии с годовым календарным графиком.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Универсальными компетенциями выпускников 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 выпускников 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 выпускников 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;

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа состоит из **трех модулей.**

1 модуль: «Разговор о правильном питании»

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья»

3 модуль: «Формула правильного питания»

1 модуль ***"Разговор о правильном питании"(14ч)***

разнообразие питания:

"Самые полезные продукты",

"Что надо есть, если хочешь стать сильнее",

"Где найти витамины весной",

"Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",

"Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

"Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",

"Плох обед, если хлеба нет",

"Полдник. Время есть булочки",

"Пора ужинать",

"Если хочется пить";

культура питания:

"На вкус и цвет товарищей нет",

"День рождения Зелибобы".

2 модуль ***"Две недели в лагере здоровья" (10ч)***

разнообразие питания:

"Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года ",

"Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

"Где и как готовят пищу",

"Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

"Как правильно накрыть стол. Как правильно вести себя за столом ",

рацион питания:

"Молоко и молочные продукты",

"Блюда из зерна",

"Какую пищу можно найти в лесу",

"Дары моря. Что и как приготовить из рыбы",

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

3 модуль ***"Формула правильного питания" (11ч)***

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".

Формы организации внеурочной деятельности (подробно определены в календарно-тематическом планировании):

- Сюжетно-ролевые игры
- Конкурсы
- Викторины
- Турниры
- Экскурсии
- Спектакли
- Исследования
- Соревнования

Виды внеурочной деятельности:

- Познавательная деятельность.
- Игровая деятельность.
- Оздоровительная деятельность.
- Экскурсионная деятельность.

Тематическое планирование

Разделы и темы		Количество часов
I.	Разговор о правильном питании	14
II.	Две недели в лагере здоровья	10
III.	Формула правильного питания	11
	Всего	35

Календарно - тематическое планирование

№п/п	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки
1 модуль (14 ч)				
1	Самые полезные продукты	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Научить детей выбирать самые полезные продукты. Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование;	02.09.19 - 06.09.19	
2	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.	09.09.19 - 13.09.19	
3	Где найти витамины весной	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия	16.09.19 - 20.09.19	
4	Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма. Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты»	23.09.19 - 27.09.19	
5	Каждому овощу свое время	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод. Праздник урожая.	30.09.19 - 04.10.19	
6	Как правильно есть	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.	07.10.19 - 11.10.19	
7	Удивительные превращения пирожка	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».	14.10.19 - 18.10.19	
8	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Игра «Знатоки» ; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника»	21.10.19 - 25.10.19	

9	Плох обед, если хлеба нет	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре. Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.	28.10.19 - 01.11.19	
10	Полдник. Время есть булочки	Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах. Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»	11.11.19 - 15.11.19	
11	Пора ужинать	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе. Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.	18.11.19 - 22.11.19	
12	Если хочется пить	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.	25.11.19 - 29.11.19	
13	На вкус и цвет товарищей нет	Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице.	02.12.19 - 06.12.19	
14	День рождения Зелибобы	Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола. Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет	09.12.19 - 13.12.19	
2 модуль (10 ч)				
15	Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года	Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;	16.12.19 - 20.12.19	

		формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Игра «Третий лишний», исценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание.		
16	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Сформировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека; сплотить коллектив родителей и детей; привлекать родительский коллектив к проблеме воспитания здорового поколения. Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», игра «Собери бонусы», частушки о питании	23.12.19 - 27.12.19	
17	Где и как готовят пищу	Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; познакомить с основными признаками несвежего продукта. Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд).	13.01.20 - 17.01.20	
18	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; акрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. Практическая работа Дневник здоровья « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»	20.01.20 - 24.01.20	
19	Как правильно накрыть стол. Как правильно вести себя за столом	Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола,	27.01.20 - 31.01.20	

		соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом. Конкурс « Салфеточка»		
20	Молоко и молочные продукты	Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны. Практическая работа «Молочное меню» Игра – исследование « Это удивительное молоко»	03.02.20 - 07.02.20	
21	Блюда из зерна	Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширить представление детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов. Отгадывание загадок Игра- конкурс « Хлебопеки» практическая работа Составление рассказа по картинкам Конкурс « Венок из пословиц», Викторина Исценирование.	10.02.20 - 14.02.20	
22	Какую пищу можно найти в лесу	Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить с флорой края, её охраной; дать представления о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья. Игра « Походная математика», спектакль « Там, на неведомых дорожках»	17.02.20 - 21.02.20	

23	Дары моря. Что и как приготовить из рыбы	Расширить представление детей о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма. Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок	24.02.20 - 28.02.20	
24	Кулинарное путешествие по России	Сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях культуры своего народа. Конкурс рисунков « Вкусный маршрут» Игра – проект « Кулинарный глобус» Практическая работа	02.03.20 – 06.03.20	
3 модуль (11 ч)				
25	Здоровье - это здорово	формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей развитие коммуникативных навыков у подростков умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. Цветик - семицветик практическая работа	09.03.20 – 13.03.20	
26	Продукты разные нужны, продукты разные важны	Рацион питания, калорийность пищи. дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками. Представление о роли минеральных веществ развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности знание детей об особенностях	16.03.20 – 20.03.20	

		питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания		
27	Режим питания	формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье. Дидактическая игра «Морские продукты» Игра «Вкусные истории»	30.03.20 - 03.04.20	
28	Энергия пищи	знания детей 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. Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Игра « Что? Где? Когда?»	06.04.20 – 10.04.20	
29	Где и как мы едим	Правила полезного питания; навыки, связанные с этикетом в области питания; дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; сформировать представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; сформировать навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы. Викторина Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» Тестирование учащихся Игра «Помоги Кубику и Бусинке» Дидактическая игра «Доскажи пословицу»	13.04.20 – 17.04.20	
30	Ты готовишь себе и друзьям	развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; Викторина «Печка в русских сказках»	20.04.20 – 24.04.20	

31	Ты - покупатель	умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин» тестирование	27.04.20 – 01.05.20	
32	Кухни разных народов	информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран; формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов; знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; развитие коммуникативных навыков	04.05.20 – 08.05.20	
33	Кулинарное путешествие	расширить знания детей о кулинарных традициях своей страны и других стран; показать взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории, а также особенностях ведения хозяйства; кроссворд Трактир « Здоровье» Игра «Знатоки»	11.05.20 – 15.05.20	
34	Как питались на Руси и в России	сформировать представление детей о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников; познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу); способствовать формированию у детей толерантности: уважения к национальной культуре собственного народа и других народов. Путешествие – практикум Выставка « Уголок крестьянской избы»,	18.05.20 – 22.05.20	

35	Необычное кулинарное путешествие	формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценносте; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; упражнять детей в названии составных частей предмета, совершенствовать умение оживлять предметы, находить похожие части, признаки, свойства предметов, подбирать слова противоположного значения, видеть прошлое предмета. Развивать творческое воображение. развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков. Игра – путешествие Сказки современной кухни	25.05.20 – 29.05.20	

СОГЛАСОВАНО
на заседании ШМО
учителей начальных классов
Протокол от «30» августа 2019г. № 1
_____ (Е.Н. Синтяева)

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____(Е.Н. Мокроусова)
«30» августа 2019г.