


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска
«Средняя школа №15 имени Героя Советского Союза Д.Я.Старостина»

Согласовано
Заместитель директора по УВР
 И. Ю. Лондарева
« 31 » августа 2022г.


Утверждаю
Директор МБОУ СШ № 15
Л. В. Данилова
Приказ № 53 од
от « 01 » сентября 2022г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА


по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»
направление спортивно-оздоровительное
для 4В класса

на 2022 – 2023 учебный год

Количество часов по учебному плану:
всего часов в год – 34
всего часов в неделю – 1

Составитель: Левина Марина Алексеевна, учитель начальных классов
первой квалификационной категории

Рассмотрено
на заседании ШМО учителей
Протокол № 1 от 25.08.2022г.
Руководитель ШМО
учителей начальных классов
 Е.В. Семёнова

Рассмотрено
на методическом совете
МБОУ СШ №15
Протокол № 1 от 26.08.2022г.
Председатель научно-методического
совета
 И.Ю. Лондарева

Ульяновск, 2022г.

Аннотация

Настоящая рабочая программа по курсу внеурочной деятельности **«Разговор о здоровье и правильном питании»** направления здоровьесбережение для **4 класса** составлена на основе следующих нормативных актов и учебно-методических документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями дополнениями;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования Зарегистрирован Минюстом России 22.12.2009 г., рег. № 17785 от 6 октября 2009г. № 373 с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки Российской Федерации от 26 ноября 2010 года № 1241, от 22 сентября 2011 года № 2357, от 18 декабря 2012 года № 1060, от 29 декабря 2014 года № 1643, от 18 мая 2015 года № 507, от 31 декабря 2015 года № 1576);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СШ №15 г. Ульяновска. (Приказ МБОУ СШ №15 № 53 од от 01.09.2022 года «Об утверждении основной образовательной программы начального общего образования»);
5. План внеурочной деятельности МБОУ СШ № 15;
6. Программа «Разговор о здоровье и правильном питании»/ Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. - М.: Абрис,2020.

Цель курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» - создание условий для формирования у обучающихся основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Для достижения этой цели необходимо организовать с учётом специфики курса учебную деятельность учащихся, направленную на решение **следующих задач**:

- способствовать формированию у школьников представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, развивать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формировать знания о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- способствовать освоению детьми практических навыков рационального питания;
- совершенствовать навыки этикета, являющиеся неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания о традициях и культуре своего народа и других народов;
- развивать познавательные, творческие и коммуникативные способности детей, расширять их интересы и кругозор;
- способствовать просвещению родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

1. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании»

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня;
- представления о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья;
- представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
- навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы;
- уважительное отношение к культуре собственного народа и других народов.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- 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.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку своей работы;
- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- работать по предложенному учителем плану.

Обучающийся получит возможность научиться:

- отличать верно выполненное задание от неверного;
- совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации.

Обучающийся получит возможность научиться:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности;
- оформлять свою мысль в устной речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- слушать и понимать речь своих собеседников.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к различным приемам пищи;
- выделять полезные продукты и составлять рациональное меню;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- соблюдать правила и основы рационального питания.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ориентироваться в особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме.

К концу обучения в 3 классе обучающиеся научатся:

- понимать роль правильного питания для здоровья человека;
- соблюдать правила питания;
- выполнять санитарно-гигиенические требования питания;
- соблюдать правила культуры поведения за столом;
- составлять меню приёма пищи;
- соблюдать режим питания.

К концу обучения в 3 классе обучающиеся получат возможность научиться:

- правильно питаться;
- отличать полезные продукты от вредных для здоровья;
- соблюдать правила этикета за столом;
- вести здоровый образ жизни.

2. Содержание тем учебного курса

«Разговор о правильном питании» - 3 класс».

Давайте познакомимся (2ч.)

Введение. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.

Из чего состоит наша пища (3 ч.)

Из чего состоит наша пища.

Как питательные вещества влияют на наш организм.

Практическая работа «Готовим себе завтрак».

Здоровье в порядке – спасибо зарядке (1 ч.)

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Закаляйся, если хочешь быть здоров (6 ч.)

Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Что нужно есть в разное время года.

Оформление дневника здоровья.

Конкурс кулинаров.

Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.

Игра «В гостях у тетушки Припасихи».

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

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Как правильно составить свой рацион питания.

Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».

Где и как готовят пищу (6 ч.)

Где и как готовят пищу.

Экскурсия в школьную столовую.

Как правильно хранить продукты.

Как правильно накрыть на стол.

Как вести себя за столом.

Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Блюда из зерна (7 ч.)

Блюда из зерна.

Путь от зерна к батону

Конкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка».

Игра – конкурс «Хлебопеки»

Праздник «Хлеб – всему голова».

Каша – пища наша.

Оформление проекта «Хлеб - всему голова».

Молоко и молочные продукты (5 ч.)

Молоко и молочные продукты.

Пейте, дети, молоко будете здоровы!

Что можно приготовить из молока.

Молочные продукты –вкусно и полезно.

Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».

3. Тематическое планирование

Дата		№ урока	Тема занятия	Кол-во часов
По плану	Факт.			
Давайте познакомимся (2ч.)				
		1	Введение.	1
		2	Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.	1
Из чего состоит наша пища (3 ч.)				
		3	Из чего состоит наша пища.	1
		4	Как питательные вещества влияют на наш организм.	1
		5	Практическая работа «Готовим себе завтрак».	1
Здоровье в порядке – спасибо зарядке (1 ч.)				
		6	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1

Закаляйся, если хочешь быть здоров (6 ч.)				
		7	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1
		8	Что нужно есть в разное время года.	1
		9	Оформление дневника здоровья.	1
		10	Конкурс кулинаров.	1
		11	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.	1
		12	Игра «В гостях у тетушки Припасихи».	1
Как правильно питаться, если занимаешься спортом (4 ч.)				1
		13	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
		14	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1
		15	Как правильно составить свой рацион питания	1
		16	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».	1
Где и как готовят пищу (6 ч.)				1
		17	Где и как готовят пищу.	1
		18	Экскурсия в школьную столовую	
		19	Как правильно хранить продукты.	1
		20	Как правильно накрыть на стол.	1
		21	Как вести себя за столом.	1
		22	Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.	1
Блюда из зерна (7 ч.)				1
		23	Блюда из зерна	1
		24	Путь от зерна к батону	1
		25	Конкурс пословиц « Хлебушко – калачу дедушка».	1
		26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1
		27	Праздник «Хлеб – всему голова».	1
		28	Каша – пища наша.	1
		29	Оформление проекта « Хлеб - всему голова».	1
Молоко и молочные продукты (5 ч.)				1
		30	Молоко и молочные продукты.	1
		31	Пейте, дети, молоко будете здоровы!	1
		32	Что можно приготовить из молока.	1
		33	Молочные продукты –вкусно и полезно	1
		34	Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».	1