

Ростовская область, Октябрьский район, п. Новоперсиановка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 68

РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных
классов

_____/ Бисерова В. В. /
(подпись) (расшифровка подписи)

Протокол № 1 от 30 августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР

_____/ Чебуракова Е. И. /
(подпись) (расшифровка подписи)

Протокол № 1 от «30» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____/ Верзакова Л. М. /
(подпись) (расшифровка подписи)

Приказ № 130 от «31» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Разговор о здоровье
и правильном питании»
на 2022-2023 учебный год

Начальное общее образование: 4 класс

Количество часов: 34 часа

УМК: Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А.Г. Разговор о
здоровье и правильном питании. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019.

Учитель: Ефименко Наталья Геннадьевна

(ФИО учителя)

(подпись)

Раздел 1.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» составлена на основе Федерального Государственного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО, 06.10.2009 г. № 373), авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М. М. Безруких, основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 68 на 2022 - 2023 учебный год.

Цель программы - формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы.

Характеристика курса внеурочной деятельности.

Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным.

Осознавая роль правильного питания в поддержании здоровья подрастающего поколения, компания «Нестле Россия» в 1999 году приняла решение о создании и внедрении специальной обучающей программы для детей и подростков — «Разговор о правильном питании». Программа была разработана в Институте возрастной физиологии Российской Академии Образования. Руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской Академии

Образования Российской Федерации М. М. Безруких. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН. Внедрение и работа программы осуществляется при поддержке Министерства образования и науки РФ, а также региональных управлений и департаментов образования.

Зачем нужна пища, знает каждый, о «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы он трудом не занимался. Еда – топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь правильно его использовать должен любой, особенно молодой человек. От того, как человек питается, зависят его здоровье, настроение, трудоспособность. К сожалению, в большинстве случаев интерес к проблеме питания возникает с годами, когда большинство продуктов оказывается вредным для постаревшего организма.

Французскому физиологу Брайт - Саварену принадлежит выражение: «Животное насыщается, человек ест, умный человек умеет питаться». «Уметь питаться» ничего общего не имеет с утолением голода. Умение питаться предполагает разумное, умеренное и своевременное питание, то есть культуру питания. И этой очень непростой науке – культуре питания – необходимо учиться, учиться смолоду, пока человек ещё не приобрёл болезней от неумеренного питания. Питание в школе выполняет оздоровительную роль и приучает детей к строгому режиму, закрепляя гигиенические навыки рационального приёма пищи. У некоторых родителей сформировалось негативное отношение к школьному питанию, поэтому они дают детям с собой бутерброды. Однако еда всухомятку, даже и высококачественная, менее полезна, чем горячая пища. Школьникам необходимо прививать навыки культурной еды, правильного поведения за столом.

Умение есть аккуратно и красиво – одно из качеств культурного человека. Это важно как с эстетических позиций, так и с гигиенических, поскольку еда, принятая «с чувством, с толком, расстановкой», усваивается лучше. Ребёнок за едой не должен спешить, отвлекаться, ему следует внушить важность тщательного пережёвывания пищи: чем больше она измельчена, тем лучше переваривается и усваивается. Навыки культурного приёма пищи вырабатываются быстрее, если дети видят за столом те же действия, которым их учат. Пример аккуратной еды, правильного поведения за столом родителей – весьма эффективное средство обучения школьников.

В последнее время в обществе остро встает проблема снижения уровня показателей здоровья детей и подростков. Реализация программы «Разговор о правильном питании» способствует воспитанию у учащихся культуры здорового питания.

Программа состоит из трех частей:

«Разговор о правильном питании» (для детей 6-8 лет);

«Две недели в лагере здоровья» (для младших подростков 9-10 лет),

«Формула правильного питания» (для подростков 11-12 лет).

Принципы построения программы:

- возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность – содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;

- практическая целесообразность – содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- динамическое развитие и системность – содержание комплекта, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в ходе реализации программы «Разговор о правильном питании», учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- модульность структуры – учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе;
- культурологическая сообразность – в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность – не требует использования материальных средств, рекомендации доступны для семей учащихся.

Место курса в плане внеурочной деятельности

В соответствии Учебным планом внеурочной деятельности Муниципального бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 68 на внеурочную деятельность курса «Разговор о здоровье и правильном питании» в 4 классе отводится 34 часа.

Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу

«Разговор о здоровье и правильном питании»

к концу 4 – го года обучения

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы курса «Разговор о здоровье и правильном питании» в 4 классе 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 курса «Разговор о здоровье и правильном питании» в 4 классе является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;

- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;

- выделение существенных признаков и их синтеза.

Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;

- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);

- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.

- формулирование собственного мнения;

- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;

- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы курса «Разговор о здоровье и правильном питании» в 4 классе являются следующие умения и знания:

- уметь заботиться и укреплять собственное здоровье;

- иметь представление о ЗОЖ. Уметь заботиться и укреплять собственное здоровье

- иметь представление о зависимости рациона питания от поведенческих навыков; уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственных поведенческих навыков; знать о роли и регулярности питания для здоровья человека;

- иметь представление о зависимости рациона питания от физической активности; уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; иметь представление о роли питания и физической активности для здоровья человека;

- иметь представление о рационе питания, калорийности пищи. об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

- иметь представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;

- иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;

- уметь самостоятельно работать с информационными источниками;

- иметь представление о роли минеральных веществ;

- иметь представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- иметь представление о рациональном питании, знать о структуре ежедневного рациона питания;
- иметь представление о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, уметь заботиться и укреплять собственное здоровье;
- знать о роли витаминов и минеральных веществ; иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;
- уметь самостоятельно работать с информационными;
- знать основные группы питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;
- знать продукты, содержащие пищевые волокна; уметь самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия;
- знать правила полезного питания; иметь навыки, связанные с этикетом в области питания; представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
- знать одно из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; иметь навыки осторожного поведения на кухне – бытовые травмы;
- уметь самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- иметь представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;
- иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;
- уметь самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ;
- знать основные признаки несвежего продукта.

Раздел 3. Содержание программы курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании»

4 класс (34 ч)

Рациональное питание как часть здорового образа жизни: (13ч.)

Здоровье - это здорово. Основные понятия о здоровье. Цветик – семицветик. Продукты разные нужны, продукты разные важны. Черты характера и здоровье. Привычки и здоровье. Мой ЗОЖ. Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания». Рациональное, сбалансированное питание «Белковый круг». «Жировой круг». Мой рацион питания.

«Минеральный круг». Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников.

Режим питания: (4ч.)

Режим питания. «Пищевая тарелка». Витамины и минеральные вещества. Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.

Адекватность питания: (5ч.)

Энергия пищи. Источники «строительного материала». Игра «Что? Где? Когда?». Роль пищевых волокон на организм человека.

Гигиена питания и приготовление пищи: (7ч.)

Где и как мы едим. «Фаст фуды». Где и как мы едим. Правила гигиены. Меню для похода.

Потребительская культура: (5ч.)

Ты – покупатель. Срок хранения продуктов. Пищевые отравления, их предупреждение. Ты - покупатель. Права потребителя. Ты - покупатель. Правила вежливости.

Раздел 4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Разговор о здоровье и правильном питании»
4 класс (34 часа)

№ п/п	тема, раздел курса, примерное количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Содержание воспитательного потенциала на уроке
1	Давайте познакомимся! 2 ч	Разговор о здоровье и правильном питании	Знакомятся с героями программы. Актуализируют свои знания о здоровье и правильном питании. Принимают участие в разговоре о здоровье и правильном питании	Формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни
2	Из чего состоит наша пища 5 ч	Формирование представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ Необходимость разнообразного питания.	Поиск информации в дополнительных источниках об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме. Коллективная беседа о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища»	Формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами). Формирование представления о тех или иных продуктах, их значимости для растущего организма.
3	Здоровье в порядке - спасибо зарядке 2 ч	Подвижные игры на прогулке. Конкурс пословиц о зарядке	Участвуют в разработке комплекса упражнений для утренней зарядки. Осознают роль физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости. Оформляют дневник здоровья.	Формирования способности формулировать и формировать навыки здоровья сбережения;
4	Составление меню 2 ч	Практическое занятие: «Составление меню дня». Игра-	Учатся рассчитывать калорийность блюд. Составляют меню для сказочных героев, меню	Развитие представлений о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении.

4	Составление меню 2 ч	исследование «Меню сказочных героев»	праздничного стола.	
5	Закаляйся, если хочешь быть здоров 3 ч	Беседа о правилах закаливания. Что такое прививки.	Узнают правила проведения закаливающих процедур, о значении прививок в жизни человека. Учатся оценивать свое состояние после закаливающих процедур.	Формирование положительного отношения к прививкам. Воспитание стремления к ЗОЖ.
6	Как правильно питаться, если занимаешься спортом 3 ч	Рацион питания спортсмена.	Поиск информации о зависимости рациона питания от физической активности. Оценка своего рациона питания с учетом собственной физической активности. Подготовка и выступление с сообщениями на тему «Роль питания и физической активности для здоровья человека». Оформление дневника «Мой день», обсуждение в группах лучшего дневника.	Формирование умений оценивать свой рацион питания. Развитие представлений о ценности здоровья и роли правильного питания в его сохранении.
7	Где и как готовят пищу 2 ч	Как пища попадает на стол. Приборы для приготовления пищи. Поход в школьную столовую.	Знакомятся с предметами кухонного оборудования, их назначением, с одним из основных принципов устройства кухни — строгим разграничением готовых и сырых продуктов. Экскурсия на кухню в школьной столовой. Принимают участие в ролевых играх, конкурсе «Сказка, сказка, сказка», конкурсе кроссвордов.	Формирование у обучающихся представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне. формирование навыков осторожного поведения на кухне, предотвращающего возможность травмы
8	Блюда из зерна 2 ч	Все о зерновых культурах. Как хлеб попадает на стол.	Расширение знаний обучающихся о полезности продуктов, получаемых из зерна; формирование представлений о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна,	Формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни. Формирование уважения к культуре собственного народа и других народов.

8	Блюда из зерна 2 ч		необходимости их ежедневного включения в рацион. Поиск информации о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием; формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.	Приобретать навыки культурного поведения за столом.
9	Молоко и молочные продукты 2 ч	Польза молока и молочных продуктов, как обязательном компоненте ежедневного рациона. Ассортимент молочных продуктов, их польза. Кроссворды и ребусы.	Коллективное обсуждение представлений о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширение представлений об ассортименте молочных продуктов и их свойствах. Игра-исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню», викторина «Все из молока».	Формирование уважения к кулинарной культуре собственного народа и других народов.
10	Что можно съесть в походе? 2 ч	Лесные ягоды и травы. Продукты, необходимые в походе. Игра «Походная математика». Игра-спектакль «Там на неведомых дорожках».	Поиск информации о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; расширение представлений об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений. Знакомство с флорой края, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства. Обсуждение правил поведения в лесу, позволяющих избежать ситуаций, опасных для здоровья.	Воспитание бережного и ответственного отношения к природе. Формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием. Воспитание стремления к ЗОЖ.

11	<p>Что нужно есть в разное время года 4 ч</p>	<p>Практическая работа: приготовление салата и винегрета. Представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года..</p>	<p>Анализируют питание в зависимости от сезона. Учатся делать простые сезонные салаты. Игра «В гостях у тетушки Припасихи». Витаминная составляющая рациона питания в различные времена года</p>	<p>Расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила.</p>
12	<p>Кто такие «Витамины»? 4 ч</p>	<p>Разнообразие витаминного стола.</p>	<p>Стихи о витаминах. Игры, лото "Овощи и фрукты. Мультфильм «Смешарики .Азбука здоровья»</p>	<p>Формирование культуры здорового образа жизни.</p>

**Раздел 5. Календарно-тематическое планирование курса внеурочной
деятельности**

«Разговор о здоровье и правильном питании»

4 класс

№ п/п	наименование раздела программы, тема урока	кол-во часов	дата проведения урока
1	Вводное занятие	1	02.09
2	Давайте познакомимся!	1	09.09
3-4	Из чего состоит наша пища	2	16,23.09
5	Оформление плаката любимые продукты и блюда	1	30.09
6	Самые полезные продукты	1	07.10
7	Экскурсия в магазин	1	14.10
8	Если хочешь быть здоров	1	21.10
9	Практическая работа «Составление меню»	1	11.11
10	Овощи и фрукты – полезные продукты	1	18.11
11	Как правильно есть (гигиена и культура питания)	1	2.11
12-13	Что нужно есть в разное время года	2	02,09.12
14	Кулинария в разное время года	1	16.12
15	Консервирование блюд на зиму	1	23.12
16.-18	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	3	13,20,27,01
19	Оформление дневника «Мой день»	1	03.02
20	Правильное питание – главное при занятиях спортом	1	10.02
21-25	Где и как готовят пищу	5	17.02.-24.03
26	Секреты обеда	1	07.04
27	Как правильно накрыть стол	1	14.04
28	Сервировка стола	1	21.04
29	Молоко и молочные продукты	1	28.04
30	Молочное меню	1	05.05
31-32	Удивительное молоко	3	12.05-19.05
33	Кто такие «Витамины»	1	26.05

Раздел 6. Учебно-методическое обеспечение, включая ЦОР и ЭОР

Для реализации программного содержания используется учебно-методический комплект:

1. Безруких М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. Разговор о здоровье и правильном питании. Рабочая тетрадь. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2021.
2. Книга для учителя. Поурочные разработки по программе «Разговор о правильном питании». Автор - составитель: Макеева Наталия Владимировна, заместитель директора по ВР МБОУ «Троельжанская СОШ»
3. Усачёв А.А., Березин А.И. Школа безопасности. Учебник для 1 класса начальной школы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». – М.: «Фирма «Издательство АСТ»,1999.

Электронные и цифровые образовательные ресурсы

1. интернет ресурсы: noreply@prav-pit.ru
2. СайтNestle «Разговор о правильном питании» www.food.websib
3. Бесплатная интернет библиотека book.lib-i.ru
4. Единая Коллекция ЦОР для начальных классов school-collection.edu.ru