



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа села Бай-Хаак
Тандинского кожууна Республики Тыва**

«Рассмотрено»
На заседании ШМО
Протокол № 1
Руководитель  /Седипей Х.А./
от «28» августа 2023 г.

«Согласовано»
Заместителем по УВР
 /Оюн С.В.
от «28» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 4 класса
Программа разработана на основе примерной программы начального общего образования
Автор: М.М.Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. М.: - Москва, 2022 г.

Уровень образования:
начальное общее образование
Количество часов в неделю: 1 час
Количество часов в год: 34 ч.
Уровень: базовый

с. Бай-Хаак, 2023г

Планируемые результаты

Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса:

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 партнера в общении и взаимодействии.

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий 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 выполнение, 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 в 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.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы:

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;

умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия. **Цель** учебного курса внеурочной деятельности - воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;

- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Содержание учебного курса внеурочной деятельности

Разнообразие питания (5 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

Гигиена питания и приготовление пищи (12 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! 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. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Рацион питания (17 ч)

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! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1	Разнообразие питания	5
2	Гигиена питания и приготовление пищи	12
3	Рацион питания	17
Итого:		34

Календарно-тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
Тема 1. Разнообразие питания (5 часов)					
1	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	1			
2	Режим дня	1			
3	Что нужно есть в разное время года	1			
4	Из чего состоит наша пища	1			
5	Из чего состоит наша пища	1			
Тема 2. Гигиена питания и приготовление пищи (12 часов)					
6	Оформление дневника здоровья	1			
7	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1			
8	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1			
9	Зачем нам нужен завтрак	1			
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1			
11	Составление меню для спортсменов	1			
12	Оформление дневника «Мой день»	1			
13	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1			
14	Как правильно убирать мусор	1			
15	Где и как готовят пищу	1			
16	Где и как готовят пищу	1			
17	Как правильно накрыть стол.	1			
Тема 3. Рацион питания (17 часов)					
18	Путь от зерна к батону	1			
19	Блюда из зерна	1			
20	Молоко и молочные продукты	1			
21	Молочное меню	1			
22	Конкурс рисунков «Столовая будущего»	1			
23	Почему нужно беречь лесные богатства	1			
24	Как нужно вести себя в лесу во время похода	1			
25	Почему нужно беречь воду	1			
26	Что может дать нам вода	1			
27	Что можно приготовить из рыбы	1			

28	О пользе морепродуктов	1			
29	Необычное путешествие	1			
30	Что готовят там, где я живу	1			
31	Кулинарные традиции	1			
32	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1			
33	Как правильно вести себя за столом	1			
34	Итоговый урок	1			