

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя школа с. Студенец

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом совете

Протокол № 1

от «29» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ /Захарова И.И./

«29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОУ СШ с.Студенец

\_\_\_\_\_ /Градалева Т.Н./

Приказ № 54 от «29» августа 2023 г.

**Рабочая программа**

Наименование внеурочной деятельности: Разговор о правильном питании

Класс: 4, 5

Уровень общего образования: основное общее образование

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: 34 часов в год; в неделю 1 час

Учебник: Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Формула правильного питания. Блокнот для школьников.- М.:

ОЛМА Медиа Групп, 2021 г.

Рабочую программу составила \_\_\_\_\_ Неволина Людмила Ивановна

**2023-2024 учебный год**

## **I. Планируемые результаты освоения содержания курса**

Программа позволяет добиваться следующих результатов:

### **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 получают возможность научиться:***

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

## **II.Содержание программы внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании».**

### **Давайте познакомимся (1ч.)**

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 вилкой.

### **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 (6 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».

Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание».

### Ш. Тематическое планирование (34 ч)

| <b>№<br/>пп</b> | <b>Темы уроков</b>  | <b>Кол-во<br/>часов</b> |
|-----------------|---|-------------------------|
| 1.              | Давайте познакомимся.<br>Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни. | 1                       |
| 2.              | Из чего состоит наша пища.  | 1                       |
| 3.              | Как питательные вещества влияют на наш организм.  | 1                       |
| 4.              | Практическая работа «Готовим себе завтрак».   | 1                       |
| 5.              | Здоровье в порядке – спасибо зарядке.   | 1                       |
| 6.              | Закаляйся, если хочешь быть здоров.   | 1                       |
| 7.              | Что нужно есть в разное время года.   | 1                       |
| 8.              | Оформление дневника здоровья.   | 1                       |
| 9.              | Конкурс кулинаров.  | 1                       |
| 10.             | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.   | 1                       |
| 11.             | Игра «В гостях у тетушки Припасихи».  | 1                       |
| 12.             | Как правильно питаться, если занимаешься спортом.                                       | 1                       |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 13. | Что надо есть, если хочешь стать сильнее.        | 1 |
| 14. | Как правильно составить свой рацион питания.     | 1 |
| 15. | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»       | 1 |
| 16. | Где и как готовят пищу.                          | 1 |
| 17. | Экскурсия в школьную столовую.                   | 1 |
| 18. | Как правильно хранить продукты.                  | 1 |
| 19. | Как правильно накрыть на стол.                   | 1 |
| 20. | Как вести себя за столом.                        | 1 |
| 21. | Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. | 1 |
| 22. | Блюда из зерна.                                  | 1 |
| 23. | Путь от зерна к батону                           | 1 |
| 24. | Конкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка».    | 1 |
| 25. | Игра – конкурс «Хлебопеки»                       | 1 |
| 26. | Праздник «Хлеб – всему голова».                  | 1 |
| 27. | Каша – пища наша.                                | 1 |
| 28. | Оформление проекта «Хлеб - всему голова».        | 1 |



|     |  |           |
|-----|--|-----------|
| 29. | Молоко и молочные продукты.                      | 1         |
| 30. | Пейте, дети, молоко будете здоровы!              | 1         |
| 31. | Что можно приготовить из молока.                 | 1         |
| 32. | Молочные продукты –вкусно и полезно.             | 1         |
| 33. | Оформление плаката «Молоко и молочные продукты». | 1         |
| 34. | Творческий отчет «Мы – за здоровое питание».     | 1         |
|     | <b>Итого</b>                                     | <b>34</b> |