

Северное управление министерства образования и науки Самарской области

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА с.КАЛИНОВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СЕРГИЕВСКИЙ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

РАССМОТРЕНО и
РЕКОМЕНДОВАНО
к утверждению
ШМО учителей начальных классов
протокол № 1
от «26» августа 2022 г.
Руководитель ШМО
_____ Довичева Н.А.

ПРОВЕРЕНО
Заместитель
директора по УВР
_____ Е.В.
Шишкина
«29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ СОШ с. Калиновка
_____ С.В. Субаев
Приказ № 154 - од
от «30» августа 2022 г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
Разговоры о здоровье и правильном питании
4 класс**

На уровень начального общего образования

Срок реализации 1 год

Составитель: Никифорова Светлана Павловна,
Учитель начальных классов

Калиновка 2022

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате обучения по данной программе обучающиеся научатся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны для здоровья.

Все это будет способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения.

Оценка эффективности занятий проводится сравнительным анализом результатов анкетирования в начале обучения и по окончании изучения программы, самоанализом рациона питания семьи каждого обучающегося, цель которого – мониторинг образовательных эффектов по завершении изучения данной программы.

Универсальными компетенциями учащихся 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 учащимися 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 учащимися 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;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

- ✓ знание детей о правилах и основах рационального питания, структуре ежедневного рациона питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- ✓ навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни, навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- ✓ умение определять полезные продукты питания, самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Последствия влияния вредных привычек на здоровье человека, семьи и нации. Здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Понятия «зависть» и «жадность». Знание предмета зависти. Капризные дети. Как к ним относятся окружающие люди. Как избежать негативных эмоций. Опасность курения. Права некурящих людей. Зависимость опасна для здоровья. Действие алкоголя на внешний вид и особенности поведения человека. Профилактика наркомании. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, активности, солидарности. Навыки эффективной адаптации в обществе, позволяющей предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Потребность поддерживать своё здоровье.

«Основы теоретических знаний»

- ✓ Важность правильного питания.
- ✓ Самые полезные продукты
- ✓ Самые вредные продукты и добавки
- ✓ Что нам осень принесла. Сбор и хранение осеннего урожая.
- ✓ Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний.
- ✓ Что такое жажда.
- ✓ Спорт и правильное питание.
- ✓ Молоко и молочные продукты.

«Практикум»

- ✓ Практическая работа «Я эксперт»
- ✓ Как сервировать стол.
- ✓ Проектная работа «Каша – еда наша»
- ✓ Практическая работа «Как составить меню недели»
- ✓ Практическая работа «Рецептура полезных фруктовых напитков.»
- ✓ Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья.

✓ Безопасность на кухне.

3. Тематическое планирование в 4 классе

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечания
			План	Факт	
1	Вводное занятие. Ты готовишь себе и друзьям	1			
2	Бытовые приборы для кухни	1			
3	« У печи галок не считают»	1			
4	« У печи галок не считают»	1			
5	Помогаем взрослым на кухне	1			
6	Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками	1			
7	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям	1			
8	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям	1			
9	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям	1			
10	Блюдо своими руками	1			
11	Кухни разных народов	1			
12	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	1			
13	Традиционные блюда Японии и Норвегии	1			
14	Блюда жителей Крайнего Севера	1			
15	Традиционные блюда России	1			
16	Традиционные блюда Кавказа	1			
17	Традиционные блюда Кубани	1			
18	«Календарь» кулинарных праздников	1			
19	Кухни разных народов праздник	1			
20	Кулинарная история. Как питались наши предки?	1			
21	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	1			
22	Кулинарные традиции Древнего Египта	1			
23	Кулинарные традиции Древней Греции	1			

24	Кулинарные традиции Древнего Рима	1			
25	Правила гостеприимства средневековья	1			
26	Как питались на Руси	1			
27	Традиционные напитки на Руси	1			
28	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов	1			
29	«Мелодии, посвящённые каше»	1			
30	«Продукты танцуют»	1			
31	Составляем формулу правильного питания	1			
32	«Формула правильного питания»	1			
33	Сахар его польза и вред	1			
34	Путешествие по «Аппетитной стране»	1			