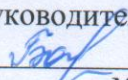




**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НОВОИВАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА**

<b>РАССМОТРЕНО</b> методическим объединением учителей начальных классов Руководитель МО  Т.В.Божко Протокол №01 от 31.08.2023 г	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по УВР  Н.А.Безщекая Протокол № 01 от 01.09.2023 г	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директором МБОУ Новоивановской СОШ  А.А.Кучеренко Приказ от 01.09.2023 г № 138
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности  
«Здоровое питание»**

для 4 класса начального общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Беликова Любовь Ивановна  
учитель начальных классов

с.Новоивановка, 2023 год

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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 результат**

#### ***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.

### **Предполагаемые результаты четвёртого года обучения**

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

### **Первый уровень результатов «ученик научится»**

- соблюдать гигиену питания;
- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

### **Второй и третий уровни результатов «ученик получит возможность научиться»**

- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Здоровье — это здорово – 3ч.**

Здоровье — это здорово. Роль правильного питания в сохранении здоровья. Мой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый».

### **2. Продукты разные нужны, блюда разные важны – 5ч.**

Продукты разные нужны, блюда разные важны. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины и минералы.

### **3. Режим питания – 2 ч.**

Режим питания. Типы режима питания.

### **4. Энергия пищи – 5 ч.**

Энергия пищи. Калорийность продуктов. Влияние питания на внешность человека.

### **5. Где и как мы едим – 4 ч.**

Где и как мы едим. Правила гигиены питания. Питание вне дома. Опасность питания «всухомятку». Общественное питание.

### **6. Ты — покупатель – 5ч.**

Ты — покупатель. Права и обязанности покупателя. Поведение покупателя в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки. Сроки хранения продуктов. Учимся читать упаковку пищевых продуктов. Полезные советы при покупке продуктов.

### **7. Ты готовишь себе и друзьям – 4ч.**

Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы. Правила безопасного поведения на кухне. Кулинарные секреты. Сервировка стола.

### **8. Кухни разных народов – 5ч**

Кухни разных народов. Кулинарное путешествие. Кулинарные традиции и обычаи. Как питались на Руси и в России. Необычное кулинарное путешествие. Культура питания как составляющий компонент общей культуры человека. Составляем формулу правильного питания. За что мы скажем поварам спасибо.

## **Формы и виды работы**

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде

- выставок работ учащихся;
- праздников;
- игр;
- викторин.

В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

## Поурочное планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата	
			план	факт
1	Вводное занятие. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни	1	04.09	
2	Какую пищу можно найти в лесу	1	11.09	
3	Правила поведения в лесу	1	18.09	
4	Лекарственные растения	1	25.09	
5	Игра – приготовить из рыбы	1	02.10	
6	Конкурсов рисунков» В подводном царстве»	1	09.10	
7	Эстафета поваров	1	16.10	
8	Конкурс пословиц, поговорок	1	23.10	
9	Дары моря	1	13.11	
10	Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов	1	20.11	
11	Оформление плаката «Обитатели моря»	1	27.11	
12	Викторина «В гостях у Нептуна»	1	04.12	
13	Меню из морепродуктов	1	11.12	
14	Кулинарное путешествие по России	1	18.12	
15	Традиционные блюда нашего края	1	25.12	
16	Практическая работа по составлению меню	1	15.01	
17	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1	22.01	
18	Мини-проект «Съедобная азбука»	1	29.01	
19	Праздник Мы за чаем не скучаем»	1	05.02	
20	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	12.02	

21	Составление недельного меню	1	19.02	
22	Конкурс кулинарных рецептов	1	26.02	
23	Конкурс «На необитаемом острове»	1	04.03	
24	Как правильно вести себя за столом	1	11.03	
25	Практическая работа «Поделки из макарон»	1	18.03	
26	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1	01.04	
27	Накрываем праздничный стол	1	08.04	
28	Накрываем праздничный стол	1	15.04	
29	Блюда из картошки	1	22.04	
30	Этикет	1	27.04	
31	Проект «Консервируем дома»	1	06.05	
32	Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет	1	13.05	
33	Викторина по изученным темам	1	20.05	