

Приложение № \_\_\_\_ к ООП НОО  
МБОУ Каяльской СОШ  
Приказ от \_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по**  
**внеурочной деятельности**  
**«Секреты здорового питания»**  
**4 класс**

**2021 - 2022 учебный год**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Секреты здорового питания» составлена на основе

- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- с учетом целевого раздела ООП НОО;
- авторской программы «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового питания.

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

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

Программа построена на основе следующих **принципов:**

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей среднего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);

- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений.

Цель курса «Секреты здорового питания» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Секреты здорового питания» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.

Программа способствует развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, рациональному питанию, они многое узнают о витаминах, находящихся в овощах и фруктах, о пользе каш и запеканок и т.д., способствующих улучшению пищеварения, повышению иммунитета к различным заболеваниям, в т.ч. и простудным. У детей формируется позитивное отношение к режиму питания и продуктам питания.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

**Формы 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.

### ***Методы:***

- Репродуктивный (беседа, вопросы, тесты, анкетирование);
- Проблемный;
- Частично-поисковый (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес);
- Объяснительно-иллюстративный.

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания

### ***Разнообразие питания:***

- «Самые полезные продукты»,
- «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
- «Где найти витамины весной»,
- «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
- «Каждому овощу свое время»;

### ***Гигиена питания:***

- Как правильно есть»;

### ***Режим питания:***

- «Удивительные превращения пирожка»;

### ***Рацион питания:***

- «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-
- «Плох обед, если хлеба нет»,
- «Полдник. Время есть булочки»,
- «Пора ужинать»,
- «Если хочется пить»;

### ***Культура питания:***

- «На вкус и цвет товарищей нет»,

### ***Формы контроля***

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

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 «Здоровое питание».

### ***Ценностные ориентиры содержания программы***

- Развитие познавательных интересов.
- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания учащихся как личности.
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность

Все это носит преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие учащихся в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

### **Место курса в учебном плане.**

В соответствии с Образовательной программой школы на изучение предмета «Секреты здорового питания» в 4 классе отводится 33 часа в год при 1 часе в неделю.

### **2. Планируемые результаты изучения курса**

***Личностными*** результатами освоения содержания программы по формированию здорового питания являются следующие умения:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

***Метапредметными*** результатами изучения курса по формированию здорового питания являются следующие умения:

- Полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- Учащиеся смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- Учащиеся получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 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.

### 3. Содержание учебного курса.

Программа состоит из **трех модулей**.

*1 модуль: «Разговор о правильном питании»*

*2 модуль: «Две недели в лагере здоровья»*

*3 модуль: «Формула правильного питания»*

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

*1 модуль "Разговор о правильном питании"*

разнообразие питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",

*2 модуль "Две недели в лагере здоровья"*

разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

### ***3 модуль "Формула правильного питания"***

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны",

режим питания: "Режим питания",

адекватность питания: "Энергия пищи",

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим",
2. "Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура: "Ты - покупатель";

традиции и культура питания:

1. "Кухни разных народов",
2. "Кулинарное путешествие",

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата		Планируемые результаты	УУД
		план	факт		
1	Вводное занятие	03.09		Уметь заботиться и укреплять собственное здоровье;	<b>Коммуникативные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать потребность в общении со взрослыми и сверстниками.</li> <li>• Умение слушать собеседника.</li> <li>• Ориентацию на позицию других людей, отличную от собственной, уважение иной точки зрения.</li> <li>• Ориентация на партнера по общению.</li> <li>• Учитывать разные мнения и умение</li> </ul>
2	Здоровье – это здорово!	10.09			
3	От каких факторов зависит наше здоровье?	17.09		Иметь представление о ЗОЖ. Уметь заботиться и укреплять собственное здоровье	
4	Черты характера и здоровье	24.09		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.	
5	Привычки и здоровье	01.10			
6	Умейте правильно питаться.	08.10		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	
7	Режим питания. «Пищевая тарелка»	15.10			



				человека;	
8	Пирамида питания.	22.10		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	<p>обосновать собственное.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение договариваться, находить общее решение.</li> <li>• Уметь аргументировать свое предложение, убеждать и уступать.</li> <li>• Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет.</li> <li>• Уметь с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать картины мира культуры как порождения трудовой</li> </ul>
9	Рациональное, сбалансированное питание	29.10			
10	« Белковый круг»	12.11			
11	« Жировой круг»	19.11			
12	Мой рацион питания «Минеральный круг»	26.11			
13	Бытовые приборы для кухни.	03.12		Иметь представление о рациональном питании, знать о структуре ежедневного рациона питания	
14	« У печи галок не считают»	10.12		Иметь представление о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, уметь заботиться и укреплять	

				собственное здоровье	
15	Помогаем взрослым на кухне	17.12		Знать о роли витаминов и минеральных веществ; иметь представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно работать с информационными источниками.	<p>предметно-преобразующей деятельности человека: ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.</li> <li>• Формирование установок на здоровый и безопасный образ жизни, умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни и здоровья.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осознанное и</li> </ul>
16	Ты готовишь себе и друзьям. Блюдо своими руками	24.12			
17	Салаты .	14.01		Знать о взаимосвязи здоровья и воды. Иметь представление о напитках здоровья;	
18	Салаты .	21.01		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	
19	Блюдо своими руками	28.01			
20	Кухни разных народов	04.02			
21	«Календарь» кулинарных праздников	11.02		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; иметь представление о необходимости	
22	Традиционные блюда Болгарии и Исландии.	18.02			

				разнообразного питания как обязательном условии здоровья;	<p>произвольное построение речевого высказывания в устной форме.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Анализ, синтез и выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов.</li> <li>• Подведение под понятия, выведение следствий.</li> <li>• Формулирование проблемы</li> <li>• Постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p>
23	Традиционные блюда Японии и Норвегии	25.02		Знать правила полезного питания; иметь навыки, связанные с этикетом в области питания;	
24	Блюда жителей Крайнего Севера	04.03		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.	
25	Традиционные блюда России	11.03		Иметь представление о заведениях общественного питания; иметь навыки, связанные с этикетом в области питания; иметь представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать;	
26	Традиционные блюда Кавказа	01.04		Иметь навыки, связанные с этикетом в области питания	
27	Традиционные блюда на Дону.	08.04		о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены.	
28	Кухни разных народов.	15.04		Знать об особенностях питания в походе;	
29	Кулинарная история. Как	22.04		иметь знания о здоровом правильном	

	питались наши предки?			питании, иметь навыки правильного поведения в походе	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Целеполагание</li> <li>• Планирование</li> <li>• Прогнозирование</li> <li>• Контроль</li> <li>• Коррекция</li> <li>• оценка</li> </ul>
30	Правила здорового питания.	29.04		Иметь представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; о необходимости разнообразного питания как	
31-32	Как питались на Руси	06.05 13.05		обязательном условии здоровья; уметь самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее	
33-34	Традиционные напитки на Руси	20.05 27.05		количество питательных веществ; знать основные признаки несвежего продукта	