

**краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Ачинская школа № 3»**

Рассмотрено  
Методическим советом  
КГБОУ «Ачинская школа № 3»

Согласовано  
Заместитель директора по учебной работе  
КГБОУ «Ачинская школа № 3»

Утверждено

Протокол № 1  
от 30.09.22

Отделение № 3  
Чернецкая С.А.

Приказ № 318/4  
от 30.09.22

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

**Класс 4 «А»**

**Ачинск, 2022 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для слабовидящих обучающихся, Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования КГБОУ «Ачинская школа № 3», авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких.

**Цель:** формирование у обучающихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей; формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,•
- воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья. Вот почему так важно уже с раннего возраста формировать у ребенка полезные привычки и навыки, которые помогут ему вырасти здоровым и успешным. Зачем нужна пища, знает каждый, о «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы он трудом не занимался. Еда – топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь правильно его использовать должен любой, особенно молодой человек. От того, как человек питается, зависят его здоровье, настроение, трудоспособность. «Уметь питаться» ничего общего не имеет с утолением голода. Умение питаться предполагает разумное, умеренное и своевременное питание, то есть культуру питания. И этой очень непростой науке – культуре питания – необходимо учиться, учиться смолоду, пока человек ещё не приобрёл болезней от неумеренного питания. Питание в школе выполняет оздоровительную роль и приучает детей к строгому режиму, закрепляя гигиенические навыки рационального приёма пищи. У некоторых родителей сформировалось негативное отношение к школьному питанию, поэтому они дают детям с собой бутерброды. Однако еда всухомятку, даже и высококачественная, менее полезна, чем горячая пища. Школьникам необходимо прививать навыки культурной еды, правильного поведения за столом. Умение есть аккуратно и красиво – одно из качеств культурного человека. Это важно как с эстетических позиций, так и с гигиенических, поскольку еда, принятая «с чувством, с толком, расстановкой», усваивается лучше. Ребёнок за едой не должен спешить, отвлекаться, ему следует внушить важность тщательного пережёвывания пищи: чем больше она измельчена, тем лучше переваривается и усваивается. Навыки культурного приёма пищи вырабатываются быстрее, если дети видят за столом те же действия, которым их учат. Пример аккуратной еды, правильного поведения за столом родителей – весьма эффективное средство обучения школьников. В последнее время в обществе остро встает проблема снижения уровня показателей здоровья детей и подростков. Реализация программы «Разговор о правильном питании» способствует воспитанию у учащихся культуры здорового питания.

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Срок реализации программы – 5 лет. Внеурочные занятия проводятся 1 раз в неделю, 34 часа в год. Ориентировочная продолжительность занятия 40 минут.

## **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА**

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

- Ценность человека как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.
- Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой деятельности и жизни.
- Ценность свободы как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе.
- Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные универсальные учебные действия	Метапредметные результаты
<p>У обучающегося будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>— ориентирование в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;</li> </ul> <p><i>Обучающийся получит возможность для формирования:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;</li> <li>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul>	<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> </ul> <p><i>Обучающийся получит возможность для формирования:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— 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;</li> <li>— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</li> </ul>

Предметные результаты	Предметное содержание
<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;</li> <li>— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;</li> <li>— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> </ul> <p><i>Обучающийся получит возможность для формирования:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки личностных ориентиров и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;</li> </ul>	<p>Программа состоит из 4 –х разделов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-разнообразие питания;</li> <li>-гигиена питания и приготовление пищи;</li> <li>-этикет;</li> <li>-рацион питания.</li> </ul>

<p>— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;</p> <p>— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях</p>	
--	--

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Разнообразие питания.

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. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

### Гигиена питания и приготовление пищи.

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. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

### Этикет.

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. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания.

Молоко и молочные продукты. 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 по разделам программы	Количество часов
1.	Разнообразие питания.	12
2.	Гигиена питания и приготовление пищи.	6
3.	Этикет.	6
4.	Рацион питания.	9
	Всего	33

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**По внеурочной деятельности** «Разговор о правильном питании»

**Направление** спортивно-оздоровительное

**Класс** 4

**Учитель** Мажальская Е.А.

**Кол-во часов** 33

**Количество контрольных работ** 1

**Планирование составлено** в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к организации внеурочной деятельности, на основе авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких.



№п/п	Дата	Корр.	Кол-во часов	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
1	07.09			Вводное занятие.	беседа, просмотр презентации
2	14.09			Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье. Цветик - семицветик.	просмотр презентации
3	21.09			От каких факторов зависит здоровье?	беседа
4	28.09			Черты характера и здоровье.	просмотр презентации
5	05.10			Привычки и здоровье.	просмотр презентации
6	12.10			Мой ЗОЖ.	Проект «Мой режим дня»
7	19.10			Мой ЗОЖ.	просмотр презентации
8	26.10			Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания».	просмотр презентации
9	09.11			Рациональное, сбалансированное питание.	просмотр презентации
10	16.11			«Белковый круг».	просмотр презентации
11	23.11			«Жировой круг».	просмотр презентации
12	30.11			Мой рацион питания «Минеральный круг».	проект
13	07.12			Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников.	Проект «Моя пищевая тарелка»
14	14.12			Режим питания. «Пищевая тарелка».	просмотр презентации
15	21.12			Витамины и минеральные вещества.	выполнение теста, рисунков
16	11.01			Витамины и минеральные вещества.	просмотр презентации
17	18.01			Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	просмотр презентации
18	25.01			Энергия пищи. Источники «строительного материала».	выполнение теста, рисунков, фотографий
19	01.02			Энергия пищи. Источники «строительного материала».	Игра
20	08.02			Игра «Что? Где? Когда?».	просмотр презентации

21	15.02			Роль пищевых волокон на организм человека.	выполнение теста, рисунков, фотографий
22	22.02			Роль пищевых волокон на организм человека.	просмотр презентации
23	01.03			Где и как мы едим.	выполнение теста, рисунков, фотографий
24	15.03			Где и как мы едим.	беседа, просмотр презентации
25	22.03			«Фастфуды».	просмотр презентации
26	05.04			Где и как мы едим. Правила гигиены.	выполнение теста, рисунков
27	12.04			Где и как мы едим. Правила гигиены.	просмотр презентации
28	19.04			Меню для похода.	
29	26.04			Меню для похода.	беседа, просмотр презентации
30	03.05			Ты – покупатель.	
31	10.05			Срок хранения продуктов.	беседа, просмотр презентации
32	17.05			Пищевые отравления, их предупреждение.	беседа, просмотр презентации
33	24.05			Ты – покупатель. Права потребителя.	выполнение теста, рисунков, фотографий

**Материально-техническое, учебно-методическое и информационное обеспечение курса «Разговор о правильном питании»**

Книгопечатная продукция

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Технические средства

1. Класная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок.
2. Настенная доска с набором приспособлений для крепления картинок.
3. Компьютер
4. Мультимедийный проектор.
5. Интерактивная доска.
6. Видеофильмы, соответствующие тематике программы по развитию речи.
7. Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы по развитию речи.