

Ростовская область  
р.п. Усть - Донецкий  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Усть - Донецкая средняя общеобразовательная школа №2

«Утверждено»:  
Директор МБОУ УД СОШ №2  
Приказ № \_\_\_ от \_\_\_ » \_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_ С.А.Лисицына

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
по социальному направлению  
**«Разговор о правильном питании»**  
4 класс

**Составитель:** учитель начальных классов  
Иванова С.В.  
Кол-во часов:17

2018 – 2019 уч. год



Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 4 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1.Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. №373 (с последующими изменениями)

2. СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011г.,рег. №19993);

3.Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М.Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей: Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп,2011.

### **Основное направление программы**

В Конвенции о правах ребенка сказано, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Здоровье детей – это здоровье нашей нации.

Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. А здоровье – самая большая жизненная ценность. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье. Ведь не зря говорят – «Здоровье не купишь – его разум дает!».

#### **Цели:**

- сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о значении важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья;

#### **Задачи:**

- а) обучающая – формирование теоретических знаний в процессе изучения программы и совместной деятельности семьи, школы, общественности об основах рационального правильного питания;
- б) развивающая – способствовать развитию познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;
- в) воспитывающая – создание комфортных условий для получения информации о правильном питании через коллективную, групповую работу; выработка потребностей в соблюдении санитарно-гигиенических норм; воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни.

# **I. Планируемые результаты освоения курса «Разговор о правильном питании» 4 класс**

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности курса, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

### **Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

### **Познавательные УУД:**

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

### **Коммуникативные УУД:**

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

### **Предполагаемые результаты 4 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.

#### **Воспитывающая деятельность.**

Программа даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

#### **Развивающая деятельность.**

Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

## **II. Содержание программы курса «Разговор о правильном питании».**

### **4класс**

<b>Содержание</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадах. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадах Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадах. Викторина « В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадах Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадах . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадах. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		

### III. Тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании» 4класс

Согласно годового графика и расписания занятий МБОУ УДСОШ №2 на 2017-2018 учебный год на изучение курса «Разговор о правильном питании» отводится 1 час в 2 недели, всего в год-17 часов.

№ п/п	Темы	Кол-во часов	
		теория	практика
1	Вводное занятие	1	
2	Растительные продукты леса	1	1
3	Рыбные продукты	1	
4	Дары моря	1	1
5	Кулинарное путешествие по России	4	1
6	Рацион питания	3	1
7	Правила поведения за столом		1
8	Накрываем стол для родителей		1
	Всего:	11	6
Итого:		17 часов	

№ п\п	Тема занятия	Цель занятия	Игровые упражнения	Дата	
				план	факт
1.	Если хочешь быть здоров.	Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным, красивым, нужно есть полезные продукты.	Рисунки любимых продуктов, блюд.	06.09	
2.	Из чего состоит наша пища	Давать представление об основных группах питательных веществ; в каких продуктах находятся эти вещества; поговорить о необходимости разнообразного питания; формировать умение самостоятельно работать с разными источниками	Игра « Меню сказочных героев» « Магазин», кроссворд.	20.09	
3.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке!	Развивать представление о роли физической активности в укреплении здоровья; разнообразных видах физической активности...	Нарисовать плакат о спорте Практическое занятие –разучивание комплекса утренней гимнастики	05.10	
4.	Закаляйся, если хочешь быть здоров	Формировать представление о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья; вариантах закаливания...	Игра « Часики». Конкурс стихов «Закаляйся!»	19.10	
5.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; Учить оценивать свой рацион питания...	Конкурс «Мама,папа,я – спортивная семья» Конкурс кроссвордов	08.11	
6.	Где и как готовят пищу	Давать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения, Формировать представления о необходимости соблюдения правил гигиены на кухне...; Формировать правила осторожного поведения на кухне	Конкурс кроссвордов	22.11	
7.	Блюда из зерна	Формировать представление детей о многообразии продуктов из зерна; о народных блюдах из зерна;	Игра – конкурс «Хлебопеки»	06.12	



		формировать уважение к культуре своего народа.			
8.	Молоко и молочные продукты	БЕСЕДА о пользе молочных продуктов, как обязательных компонентах ежедневного питания	Игра – исследование « Это удивительное молоко»	20.12	
9.	Что можно есть в походе?	Расширять знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ.	Игра « Походная математика»; игра – спектакль « Там, на неведомых дорожках»	10.01	
10.	Вода и другие полезные напитки	Развивать представление о питьевом режиме; роли жидкости для нормальной работы организма; формировать представление о том, какую воду можно пить, о способах очистки воды	Исследовательская работа, конкурс на лучший рисунок. Конкурс « Самый вкусный морс», таблица « Береги воду»	24.01	
11.	Что и как можно приготовить из рыбы	Расширять представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; Расширять представления детей о местной фауне, животных которые человек использует пищу;	Кроссворд «Морские обитатели»	07.02	
12.	Дары моря	Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд; формировать представление о пользе морепродуктов и микроэлементов	Конкурс « В гостях у Нептуна»	21.02	
13-14	Кулинарное путешествие по России	Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа	Игра – проект «Кулинарный глобус»	02703 21.03	
15-16.	Спортивное путешествие по России	Развивать представление о важности физкультуры для здоровья, пользе занятий спортом..	Выпуск спортивной газеты.	11.04 25.04	
17.	Подведение итогов	Применение полученных навыков и знаний при изучения курса.	Проект «Принимаем гостей»	16.05	

**Лист коррекции**

№ приказа директора школы на основе которого внесены изменения в рабочую программу	Вид коррекции (совмещение,использование резерва)	Номера и темы уроков, которые подверглись корректировке

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
Методического совета  
МБОУ УДСОШ № 2  
От \_\_\_\_\_ №  
Председатель методического совета  
Янченкова Л. В. \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР  
В.И.Кузнецова \_\_\_\_\_  
2018 год





