МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЕРХНЕСВЕЧНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЕРХНЕСВЕЧНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
DN: CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЕРХНЕСВЕЧНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА, SN=Евлахова, G=Елена Юрьевна, E=mbu.rtso@yandex.ru, ИНН=611501140211, OID.1.2.643.100.4=6115901980, СНИЛС=06693602179, ОГРН=1026101110375, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЕРХНЕСВЕЧНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА, OU=Руководство, T=Директор, L=с.Верхнесвечниково, STREET=Ленина 18, S=Ростовская область, C=RU
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.11.08 15:09:44+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

с. Верхнесвечниково, Кашарского района, Ростовской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Верхнесвечниковская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю

Директор

МБОУ Верхнесвечниковская СОШ

Приказ от 01.09.2022 № 41

_____ Евлахова Е.Ю.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Растем здоровыми»

4 класс

Количество часов - 32 часа.

Учитель. Демченко Татьяна Ивановна

Программа разработана на основе авторской программы М. М. Безруких: «Разговор о правильном питании»

2022г.

Раздел 1. Пояснительная записка.

1.1 Нормативная база

Рабочая программа внеурочной деятельности составлена на основе программы «Разговор о правильном питании» авт. М. М. Безруких М. и следующих нормативных документов:

1. Приказа Минобрнауки России от 06.10.09г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального образовательного стандарта начального общего образования» и приказы от 26.11.2010г. №1241, от 22.09.2011г. №2357 «О внесении изменений в федеральный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 06.10.09г. №373»
2. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г.№189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
3. Письма Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»
4. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Верхнесвечниковская СОШ
5. Учебного плана МБОУ Верхнесвечниковская СОШ на 2022-2023 учебный год
6. Положения о рабочей программе педагога, реализующего ФГОС второго поколения

1.1 Учебно – методические документы.

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе авторской программы М. М. Безруких:

- «Разговор о правильном питании» (М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2017), рабочая тетрадь для учащихся «Разговор о здоровье и правильном питании»)
- «Две недели в лагере здоровья» (М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2020),
- «Формула правильного питания» (М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2020),

1.3 Цели и задачи курса.

Цели:

формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Здесь учитываются и традиции питания, а также предполагается активное вовлечение родителей в процесс обучения

задачи:

1. формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила, освоение детьми практических навыков рационального питания;
3. формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

4. информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем,
расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к
культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
5. развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности.
6.развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Раздел 2. Общая характеристика курса « Растем здоровыми».

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии - одна из первоочередных задач процесса воспитания. В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей, Это привело, в
частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные
последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни. Следовательно одна из задач учебного процесса - это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника - проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе - плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя». Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно - оздоровительных программ.

Раздел 3. Место учебного курса в учебном плане.

Рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год, на основе учебного плана образовательного учреждения МБОУ Верхнесвечниковская СОШ, но 2 часа приходится на праздничные дни. Поэтому программа сокращена на 2 часа за счет сжатия темы повторения. Итого **32 часа**.

Раздел 4. Содержание учебного курса.

4.1 Основное содержание по темам

Вводное занятие.

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». Малознакомые 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 вилкой. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно 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.

Из истории русской кухни

4.2 Планируемые результаты

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.

4.3 Тематическое планирование

	Тема	Кол-во часов
1	Здоровье-это здорово	2
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны	2
3	Энергия пищи	2
4	Где и как мы едим	2
5	Ты покупатель	5
6	Ты готовишь себе и друзьям	7
7	Кухни разных народов	4

8	Кулинарная история	5
9	Как питались на Руси и в России	2
10	Необычное кулинарное путешествие	**1** **Итого 32 часа**

Требования к уровню подготовки.

Должны **знать**:

- важности бережного и разумного отношения к своему здоровью;
- отличать хорошие и плохие поступки;
значимости здорового образа жизни, двигательной активности;
- ценить время;
- стремиться к взаимопониманию между людьми;
- сопереживать чувствам других людей.
- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.
- следить за чистотой и аккуратностью одежды;
- заботиться о своём здоровье;
- правильно распределять время на работу и отдых;
- определять факторы окружающей среды, влияющих на здоровье;
- ухаживать за своим организмом;
- работать в команде;
- организовать подвижные игры со сверстниками;
- выполнять упражнения для развития физических навыков.
- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты
- выращивать зелень в горшочках.

Раздел 4. Календарно- тематическое планирование

№	Название темы	Характеристика видов деятельности учащихся	Дата	
			План	факт
1-3	**Здоровье — это здорово** **Правила здорового питания**	*Знать* о питательных веществах необходимых организму ребёнка; *Уметь* оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое» *Обобщать* знания о роли правильного питания для здоровья человека; *Выявлять* представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.	05.09 12.09 19.09	

4-5	**Продукты разные нужны, блюда разные важны**	*Знать* о режиме питания; уметь анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания. Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.	26.09 03.10	
6	**Режим питания**	Знать о рационе питания, соблюдать режим питания	10.10	
7-9	**Энергия пищи** **Сахар и его польза** **Путешествие по «Аппетитной стране»**	развивать представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту развивать представление о влиянии питания на внешность человека формировать представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания Знать о правилах гигиены питания, об энергетической ценности различных продуктов питания Классифицировать пищу как источник энергии для организма, Моделировать питание в соответствии с весом, ростом. Возрастом, образом жизни человека.	17.10 24.10 07.11	
10-11	**Где и как мы едим** **Правила гостеприимства**	Знать о структуре общественного питания, О преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку», соблюдать осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорченными. Распознавать испорченные продукты, обосновывать правила гигиены во время еды вне дома.	14.11 21.11	
12	**Ты — покупатель**	формировать представление о правах и обязанностях покупателя, поведении в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки	28.11	
13	**Права покупателя**			
14-15	**Ты покупатель- правила вежливости**		05.12	

	Права потребителя	формировать умение использовать информацию, приведенную на упаковке товара Знать права и обязанности покупателя Понимать и использовать информацию, приведённую на упаковке продукта, моделировать правила поведения покупателя.	12.12 19.12	
16-22	**Ты готовишь себе и друзьям** **Бытовые приборы ля кухни** **Помогаем взрослым на кухне** **Блюдо своими руками** **Салаты** **Блюдо своими руками**	развивать представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов развивать представление об этикете и правилах сервировки стола развивать интерес к процессу приготовления пищи формировать практические навыки приготовления пищи Уметь помогать на кухне, сервировать стол, знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой, о правилах этикета Моделировать сервировку стола для различных случаев жизни, обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома.	26.12 16.01 23.01 30.01 06.02 13.02 20.02	
23 24-30	**Кухни разных народов** **Блюда Болгарии и Исландии** **БлюдаЯпонии и Норвегии** **Блюда жителей Крайнего Севера** **Традиционные блюда России**	формировать представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическо положение и т.д.) формировать представление о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран развивать чувство уважения и интереса к истории и культуре других народов Знать о традициях и обычаях питания в разных страна, об истории и культуре питания на Руси и разных народов. Обобщать особенности национальной кухни, Выявлять особенности питания на Руси, Обосновывать роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности	27.03 06.03 13.03 20.03 03.04 10.04 17.04 24.04	

	Кулинарные традиции Древнего Египта Традиции Древней Греции	Обосновывать роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности	24.04	
31-32	**Чайные традиции Итоговый урок**	Выявлять особенности питания. Обосновывать роль национальной кухни	15.05 22.05	
	Итого 32 ч			

Раздел 6. Система оценки результатов обучения.

Участие в школьных и районных спортивных ,
тематических праздниках,
коллективно - творческих делах,
декоративно – прикладном творчестве,
экскурсиях по родному краю,
устных журналах, проектной деятельности.

Раздел 7.Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

наглядные пособия:

1) гербарии ;продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни

2) *изобразительные наглядные пособия* - таблицы; муляжи, схемы, плакаты.

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина.
2. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье
3. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. -
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2017
5. Безруких М.М , Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2017.
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2017.
7. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. - М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2017.

Согласовано
Протокол заседания
Методического совета
МБОУ Верхнесвечниковской СОШ
От 31.08.2022г. №1
_____ Балахова Е.Ю.

Согласовано
Заместитель директора
по УВР
Романченко Т.А _____
31.08. 2022 г