

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управление образования Ирбейского района

«МБОУ Петропавловская ООШ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Здоровое питание»

для обучающихся 4 класса.

Д. Петропавловка-1 2024

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровое питание».

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровое питание» 4 класс.

Предметные

Обучающиеся научатся:

- умение оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- умение классифицировать продукты питания по группам;
- знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- 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.

Метапредметные

Познавательные

У обучающихся будут сформированы:

- умения ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- умения делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.

Обучающиеся получают возможность сформировать:

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

Коммуникативные

У обучающихся будут сформированы:

- умения объяснять свой выбор, строить фразы, аргументировать;
- готовность слушать собеседника, вести диалог, принять возможность существования другого мнения,
- умения в постановке вопросов;
- умение строить устный рассказ;
- умений работать в парах, малых группах.

Обучающиеся получают возможность сформировать:

- активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных задач,
- умение понимать общую цель и пути её решения,

- умение договариваться о распределении ролей и функций при совместной деятельности.

Регулятивные

У обучающихся будут сформированы:

- способность принимать, понимать учебную задачу,
- умение планировать свою деятельность,
- умения проводить самоконтроль и самооценку.

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- осознание необходимости правильно питаться ,
- целостное восприятие термина «правильное питание»,
- уважительное отношение к другому мнению,
- принятие и освоение социальной роли ученика, развитие мотивации учения, формирование личностного смысла учения,
- формирование эстетических потребностей, чувств,
- развитие этических чувств, доброжелательности, толерантности.
- развитие интереса;
- формирование личностного отношения к окружающему миру (когда ребенок задает вопросы).

Обучающиеся получают возможность сформировать:

- формирование уважительного отношения к своей семье, развитие интереса к традициям семьи;
- формирование желаний выполнять действия;
- использование фантазии, воображения при выполнении задания.

Содержание курса

Раздел 1. Здоровье — это здорово – 3ч.

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

Раздел 2. Продукты разные нужны, блюда разные важны – 5ч.

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

Раздел 3. Режим питания – 2 ч. Режим питания. Типы режима питания.

Раздел 4. Энергия пищи– 2 ч.

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

Раздел 5. Где и как мы едим – 3 ч.

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

Раздел 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.

Раздел 7. Ты готовишь себе и друзьям – 4ч.

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

Раздел 8. Кухни разных народов – 10ч

Кухни разных народов. Кулинарное путешествие. Кулинарные традиции и обычаи. Кулинарная история. Первобытная кулинария. Кулинария в древней Греции и Риме. Кулинария в Средние века. Как питались на Руси и в России. Необычное кулинарное путешествие. Культура питания как составляющий компонент общей культуры человека. Образы русской кухни в искусстве. Составляем формулу правильного питания. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Формы организации:

Экскурсия, круглый стол, беседа. Игра с ролевым акцентом, интеллектуальные игры, исследовательские проекты, этические беседы, дискуссии, выставки, коллективно-творческие дела, трудовые десанты, сюжетно-ролевые продуктивные игры.

Виды деятельности:

игровая деятельность;

познавательная деятельность;

проблемно-ценностное общение;

досугово - развлекательная деятельность (досуговое общение);

художественное творчество;

трудовая (производственная) деятельность.

Тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов
1	Здоровье — это здорово	3
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	5
3	Режим питания.	2
4	Энергия пищи.	2
5	Где и как мы едим.	3
6	Ты — покупатель.	5
7	Ты готовишь себе и друзьям.	4
8	Кухни разных народов.	10
	ИТОГО	34 часа

Календарно-тематическое планирование

№	Дата план	Дата факт	Тема	Кол-во часов
1	5.09		Здоровье — это здорово.	1
2	12.09		Роль правильного питания в сохранении	1

			здоровья.	
3	19.09		Мой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый».	1
4	26.09		Продукты разные нужны, блюда разные важны. Белки.	1
5	3.10		Жиры.	1
6	17.10		Углеводы.	1
7	24.10		Витамины и минералы.	1
8	31.10		Витамины и минералы.	1
9	7.11		Режим питания.	1
10	14.11		Типы режима питания.	1
11	28.11		Энергия пищи. Калорийность продуктов.	1
12	5.12		Влияние питания на внешность человека.	1
13	12.12		Где и как мы едим. Правила гигиены питания.	1
14	19.12		Питание вне дома. Опасность питания «всухомятку».	1
15	26.12		Общественное питание.	1
16	9.01		Ты — покупатель. Права и обязанности покупателя.	1
17	16.01		Поведение покупателя в сложных ситуациях, которые могут возникать в процессе совершения покупки.	1
18	23.01		Сроки хранения продуктов.	1
19	30.01		Учимся читать упаковку пищевых продуктов.	1
20	6.02		Полезные советы при покупке продуктов.	1
21	13.02		Ты готовишь себе и друзьям.	1
22	27.02		Бытовые приборы. Правила безопасного поведения на кухне.	1
23	5.03		Кулинарные секреты.	1

24	12.03		Сервировка стола.	1
25	19.03		Кухни разных народов.	1
26	26.03		Кулинарное путешествие. Кулинарные традиции и обычаи.	1
27	2.04		Кулинарная история. Первобытная кулинария.	1
28	16.04		Кулинария в древней Греции и Риме.	1
29	23.04		Кулинария в Средние века.	1
30	7.05		Как питались на Руси и в России.	1
31	14.05		Необычное кулинарное путешествие.	1
32	21.05		Культура питания как составляющий компонент общей культуры человека.	1
33	28.05		Образы русской кухни в искусстве.	1
34	4.06		Составляем формулу правильного питания.	1
			Всего часов:	34