

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№1 ИМЕНИ М.А. ПОГОДИНА»**

Рассмотрено на заседании
методического объединения
протокол
от 31.08. 2020 г. № 1

Принято на заседании
методического совета
протокол
от 31.08. 2020 г. № 1

Утверждено приказом
МАОУ СОШ № 1
им. М.А. Погодина
от 31.08. 2020 г. № 193

**Рабочая программа
внеурочных занятий
общекультурного направления
«Разговор о правильном питании»
4 класс**

2020-2021 уч.г.
срок реализации

**Разработчик: Пуляева О.В.,
учитель начальных классов**

**ЗАО Александровск
2020**

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами изучения курса «Разговор о правильном питании» являются:

- 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 изучения курса «Разговор о правильном питании» являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

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 «Разговор о правильном питании» являются формирование следующих умений:

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

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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.

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. Правила поведения в гостях. 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.

ФОРМЫ РАБОТЫ

- сюжетно-ролевые игры;
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- выполнение самостоятельных заданий;
- игры по правилам — конкурсы, викторины;
- мини-проекты;
- совместная работа с родителями

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Дата	Тема занятия	Кол –во часов	Требования к уровню подготовки
1		Здоровье – одна из важнейших ценностей человека.	1	<i>Знать</i> о питательных веществах необходимых организму ребёнка;
2.		Роль правильного питания в сохранении здоровья.	1	<i>Уметь</i> оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое»
3		Мой образ жизни, его соответствие понятию «здоровый».	1	<i>Обобщать</i> знания о роли правильного питания для

				здоровья человека; <i>Выявлять</i> представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.
4		Продукты питания, содержащие белки.	1	<i>Знать</i> 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. <i>Знать</i> о рационе питания, соблюдать режим питания
5		Продукты питания, содержащие жиры.	1	
6		Продукты питания, содержащие углеводы.	1	
7		Польза витаминов и минералов.	1	
8		Рацион питания.	1	
9		Режим питания.	1	
10		Типы режима питания.	1	
11		Энергетическая ценность пищи. Калорийность продуктов	1	
12		Влияние питания на внешность человека	1	
13		Где и как мы едим. Правила гигиены питания.	1	
14		Питание вне дома. Опасность питания «всухомятку».	1	<i>Знать</i> о правилах гигиены питания, об энергетической ценности различных продуктов питания <i>Классифицировать</i> пищу как источник энергии для организма, <i>Моделировать</i> питание в соответствии с весом, ростом. Возрастом, образом жизни человека.
15		Общественное питание.	1	<i>Знать</i> о структуре общественного питания, О преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку». <i>Соблюдать</i> осторожность при использовании в пищу незнакомых продуктов, а также продуктов, которые могут быть испорченными. <i>Распознавать</i> испорченные продукты, обосновывать правила гигиены во время еды вне дома.
16		Ты — покупатель. Права и обязанности покупателя.	1	<i>Знать</i> права и обязанности покупателя
17		Поведение покупателя в сложных ситуациях, которые	1	<i>Понимать и использовать</i> информацию, приведённую

		могут возникать в процессе совершения покупки		на упаковке продукта, моделировать правила поведения покупателя.
18		Сроки хранения продуктов.	1	
19		Учимся читать упаковку пищевых продуктов.	1	
20		Полезные советы при покупке продуктов.	1	
21		Ты готовишь себе и друзьям.	1	<i>Уметь</i> помогать на кухне, сервировать стол <i>Знать</i> о правилах безопасного обращения с кухонной техникой, о правилах этикета <i>Моделировать</i> сервировку стола для различных случаев жизни, обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина <i>Осваивать</i> приготовление пищи дома.
22		Бытовые приборы. Правила безопасного поведения на кухне.	1	
23		Кулинарные секреты.	1	
24		Сервировка стола.	1	
25		Кухни разных народов.	1	<i>Знать</i> о традициях и обычаях питания в разных странах, об истории и культуре питания на Руси и разных народов. <i>Обобщать</i> особенности национальной кухни, <i>Выявлять</i> особенности питания на Руси, <i>Обосновывать</i> роль национальной кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности
26		Кулинарное путешествие. Кулинарные традиции и обычаи.	1	
27		Первобытная кулинария.	1	
28		Кулинария в древней Греции и Риме.	1	
29		Кулинария в Средние века.	1	
30		Как питались на Руси и в России.	1	
31		Необычное кулинарное путешествие.	1	
32		Культура питания как составляющий компонент общей культуры человека.	1	
33		Образы русской кухни в искусстве.	1	
34		Составляем формулу правильного питания	1	

В результате реализации программы, обучающиеся должны Знать/понимать:

- основные группы питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;

- уметь самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные