

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского**  
**края**  
**Белоглинский район**  
**МБОУ СОШ №32**

РАССМОТРЕНО

методическим  
объединением

\_\_\_\_\_  
Спесивцева И.С.  
Приказ №92 «30» августа  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Петрикина Ю.А.  
Приказ №92 «30» августа  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

\_\_\_\_\_  
Алфимова Т.В.  
[Номер приказа] от Приказ  
№92 «30» августа 2023 г.

Рабочая программа внеурочного курса  
**«Разговор правильном питании»**  
для 4 класса  
на 2023- 2024 учебный год

Составитель: **Краснова Ирина  
Сергеевна**, учитель истории и  
обществознания

ст. Успенская

2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа факультативного курса «Разговор о правильном питании» для 4 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)

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 03.03.2011 г., рег. № 19993);

- Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 32 ;

- Учебного плана МБОУ СОШ № 32 на 2023-2024 учебный год,

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.

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков 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;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**Формы работы:**

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

### **Методы:**

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

### **Описание места факультативного курса**

Программа факультативного курса «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 4 класса и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 4 класс - 34 часа в год.

### **Планируемые результаты освоения программы**

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, 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 предложенных 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
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

### **Содержание программы и учебно-тематический план факультативного курса «Разговор о здоровье и правильном питании» (4-й класс)**

№	Содержание	Теория	Практика	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры	1 час
2.	Растительные продукты леса	«Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод (беседа).	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра «Походная математика». Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках».	5 часов
3.	Рыбные продукты	«Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов (беседа).	Работа в тетрадях. Эстафета поваров «Рыбное меню». Конкурс рисунков «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок.	4 часа
4.	4. Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина «В гостях у Нептуна».	4 часа
5.	5. Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях. Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут». Игра – проект «Кулинарный глобус»	5 часов
6.	6 Рацион питания	Рассмотреть проблему «Что можно приготовить,	Работа в тетрадях «Моё недельное меню».	5 часов

		если выбор продуктов ограничен»	Конкурс «На необитаемом острове».	
7.	7.Правила поведения за столом	«Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве» (беседа).	Работа в тетрадах. Сюжетно – ролевые игры.	3 часа
8.	Накрываем стол для родителей		Сюжетно-ролевые игры.	1 час
9.	9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме (на выбор). Подбор литературы. Оформление проектов.	5 часов
10	Подведение итогов работы			1 час
<b>Всего часов:</b>				<b>34</b>

### Календарно – тематическое планирование (4 класс)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Вводное занятие	1	1.09	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
2.	Какую пищу можно найти в лесу	1	8.09	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
3.	Правила поведения в лесу	1	15.09	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
4.	Лекарственные растения	1	22.09	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
5.	Игра «Приготовь из рыбы»	1	29.09	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
6.	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1	6.10	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
7.	Эстафета поваров	1	13.10	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
8.	Конкурс половиц поговорок	1	20.10	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
9.	Дары моря	1	27.10	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
10	Экскурсия в магазин морепродуктов	1	10.11	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
11	Оформление плаката «Обитатели моря»	1	17.11	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
12	Викторина «В гостях у Нептуна»	1	24.11	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>

13	Меню из морепродуктов	1	1.12	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
14	Кулинарное путешествие по России.	1	8.12	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
15	Традиционные блюда нашего края	1	15.12	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
16	Практическая работа по составлению меню	1	22.12	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
17	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1	29.12	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
18	Игра – проект «Кулинарный глобус»	1	12.01	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
19	Праздник «Мы за чаем не скучаем»	1	19.01	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
20	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	26.01	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
21	Составление недельного меню	1	2.02	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
22	Конкурс кулинарных рецептов	1	9.02	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
23	Конкурс «На необитаемом острове»	1	16.02	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
24	Как правильно вести себя за столом	1	1.03	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
25	Как правильно хранить продукты	1	15.03	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
26	Практическая работа «Разгадывание кроссворда»	1	22.03	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
27	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1	5.04	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
28	Накрываем праздничный стол	1	12.04	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
29 33	Проект: «Традиционные русские блюда»	1	19.04	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
30	Проект: «Русская каша»	1	26.04	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
31	Проект: «Посула на Руси»	1	3.05	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
32	Проекты: «Кулинария в живописи»	1	10.05	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
33	Проекты: «Кулинария в живописи».	1	17.05	<a href="http://www.prav-pit.ru">www.prav-pit.ru</a>
34	Подведение итогов	1	24.05	

## Материально-техническое обеспечение рабочей программы

Информационные средства обучения (компьютерная техника)	
	Кол -во
Ноутбук «Lenovo»	1
Интерактивная доска «SMART Board»	1
Проектор «EPSON»	1

### Методическое обеспечение программы:

1. Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании», М.: Nestle, 2019;
2. «Формула правильного питания» М.: Nestle, 2019;
3. Методическое пособие для педагога «Разговор о здоровье правильном питании», М.: Nestle, 2016;
4. Информационные материалы для родителей (буклеты), М.: Nestle, 2019;

### Список литературы:

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.
- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.
- Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974, 200с.
- Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990, 185с.
- Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991, 190с.
- Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000
- Справочник по детской диетике. М.1977., 340с.
- Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400с.

### Список литературы, для детей:

1. Верзилин Н. По следам Робинзона. Л. 1974, 254с.
2. Верзилин Н. Путешествие с комнатными растениями. Л., 1974, 254с.
3. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
4. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.