

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**администрация муниципального образования город Новомосковск**

**МБОУ "СОШ № 17"**

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Здоровое питание»  
для 4 класса**

**Новомосковск 2023**

## 1. Пояснительная записка

Программа реализует оздоровительное направление. Здоровое питание обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

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.

Школьник должен расти здоровым, физически крепким, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов внешней среды, оказывающих влияние на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает ведущее место. Поэтому еще с раннего детства важно обеспечить полноценное и правильно организованное питание, являющееся залогом его здоровья. Всякое нарушение питания, как количественное, так, еще в большей мере, и качественное, отрицательно влияет на здоровье детей. Особенно вредны для организма нарушения питания в период наиболее интенсивного роста ребенка.

Цель программы:

Сформировать у детей представление о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья; воспитать у детей культуру питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления школьников 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 практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- 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;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

## 2. Планируемые личностные и метапредметные результаты освоения курса

Универсальные:

— 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.

Личностные:

- 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.

#### Метапредметные:

- 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;

#### Предметные:

- 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.

### 3. Содержание курса внеурочной деятельности

#### 1.Разнообразии питания.

Какие продукты самые полезные. Как нужно питаться, чтобы быть не только здоровым, но и сильным. В каких продуктах можно найти витамины весной. В какие месяцы фрукты, овощи и ягоды приносят наибольшую пользу. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

#### 2.Гигиена питания

Для того, чтобы еда приносила пользу, нужно обязательно соблюдать определенные правила гигиены как при приготовлении пищи, так и при ее употреблении. Вода и мыло

должны стать нашими друзьями на всю жизнь. Для того, чтобы зубы были здоровыми нужно знать какие продукты полезны, а какие наносят непоправимый вред.

### 3. Рацион питания

Когда ребенок начинает ходить в школу, требования к его питанию меняются, ведь у школьников довольно большие психологические и умственные нагрузки. К тому же, многие дети посещают спортивные секции. При этом организм продолжает активно расти, поэтому к вопросам питания ребенка школьного возраста всегда следует уделять достаточно внимания.

### 4. Культура питания

Раздел культура питания дает знания основ правильного питания, свойств продуктов и их воздействия на организм, умение их правильно выбирать и готовить, по максимуму используя все полезные вещества, правил подачи блюд и приёма пищи.

### 5. Этикет

В наше время каждый воспитанный человек должен знать правила поведения за столом. Соблюдение правил поведения за столом даже тогда, когда ешь один, поможет навыкам превратиться в постоянные и полезные привычки.

### 6. Традиции и культура питания

История русской кухни берет свое начало от первых славянских поселений. Чтобы выжить, люди собирали в лесах грибы, ягоды и мед, ловили рыбу, охотились на дичь. С давних времен зародилась традиция русской народной кухни, которая дошла до наших дней.

## 4. Тематическое планирование

№ занятия	Наименование разделов и тем занятий	Кол-во часов	Форма проведения	ЭОР
	<b>Разнообразие питания</b>			
1.	Самые полезные продукты	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
2.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
3.	Где найти витамины весной	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
4.	Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
5.	Всякому овощу свое время	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
6.	Из чего состоит наша пища	1	- беседа - обсуждение - выполнение	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>

			задания	
7.	Что нужно есть в разное время года	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
8.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
9.	Если выбор продуктов ограничен	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
	<b>Гигиена питания</b>			
10.	Как правильно есть	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
11.	Где и как готовят пищу	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
12.	Что можно приготовить	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
13.	Дружи с водой	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
14.	Друзья вода и мыло	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
15.	Чтобы зубы были здоровыми	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
	<b>Рацион питания</b>			
16.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
17.	Плох обед, если хлеба нет	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
18.	Полдник	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>

19.	Время есть булочки	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
20.	Пора ужинать	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
21.	Как утолить жажду	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
22.	Что съесть на перекус	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
	<b>Культура питания</b>			
23.	На вкус и цвет товарищей нет	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
24.	День рождения	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
25.	Молоко и молочные продукты	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
26.	Блюда из зерна	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
27.	Какую пищу можно найти в лесу	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
28.	Что и как приготовить из рыбы	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
29.	Дары моря	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
30.	Что и как приготовить из мяса	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
	<b>Этикет</b>			
31.	Как правильно накрыть стол	1	- беседа - обсуждение	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>

			- выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
32.	Как правильно вести себя за столом	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
	<b>Традиции и культура питания</b>			
33.	Кулинарное путешествие по России	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
34.	Удивительные превращения пирожка	1	- беседа - обсуждение - выполнение задания	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3">https://www.prav-pit.ru/digital-school/stage?id=3</a>
		34 часа		