

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вейделевская средняя общеобразовательная школа» Белгородской области

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ОГБОУ «Вейделевская СОШ»
Н.В. Котова
приказ № 754-«31» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Разговор о правильном питании»
1 год обучения
Возраст обучающихся 9-10 лет


Программа составлена
учителем начальных классов
ОГБОУ «Вейделевская СОШ»
Дугиной Валентиной Михайловной

Вейделевка, 2023 год

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности: «Разговор о правильном питании», спортивно-оздоровительное направление, I год обучения

Автор программы: Дугина Валентина Михайловна

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета от «31» августа 2023 года, протокол № 1

Председатель  Н.В. Котова
подпись (Ф. И. О.)

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе методического пособия «Разговор о правильном питании», авторы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., (допущена министерством образования Российской Федерации) предназначенной для учащихся 4-х классов. Программа разработана специалистами «Института возрастной физиологии Российской академии образования» на основе Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России, примерной программы воспитания и социализации обучающихся.

Класс – 4

Количество занятий в неделю – 1

Количество часов в год – 34

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания.

Формы и режим занятий

Программа «Разговор о правильном питании» создана на основе федерального компонента государственного стандарта начального общего образования. В соответствии с планом внеурочной деятельности ОГБОУ «Вейделевская СОШ» на проектную деятельность в 4-х классах отводится 1 внеаудиторный час в неделю. Внеурочная деятельность «Разговор о правильном питании» рассчитана на 1 год (34 часа).

2. Учебный план

№ п/п	Раздел	4 класс
1.	Разнообразие питания	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	14
3.	Этикет	6
4.	Рацион питания	5
5.	Из истории русской кухни.	4
Итого		34

На каждом занятии предполагаются и теоретические, и практические формы организации деятельности обучающихся.

3. Календарно – тематическое планирование

«Разговор о правильном питании»

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата	
			план	факт
1.	Вводное занятие	1		
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1		
3.	Правила поведения в лесу	1		
4.	Лекарственные растения	1		
5.	Игра – приготовить из рыбы.	1		
6.	Конкурсов рисунков»В подводном царстве»	1		
7.	Эстафета поваров	1		
8.	Конкурс половиц поговорок	1		
9.	Дары моря.	1		
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов	1		
11.	Оформление плаката « Обитатели моря»	1		
12.	Викторина « В гостях у Нептуна»	1		
13.	Меню из морепродуктов	1		
14.	Кулинарное путешествие по России.	1		
15.	Традиционные блюда нашего края	1		
16.	Практическая работа по составлению меню	1		
17.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1		
18-19.	Игра – проект « Кулинарный глобус»	2		
20	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1		
21.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1		
22.	Составление недельного меню	1		
23.	Конкурс кулинарных рецептов	1		
24.	Конкурс « На необитаемом острове»	1		
25.	Как правильно вести себя за столом	1		
26	Практическая работа	1		
27-28	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	2		
29	Накрываем праздничный стол	1		
30-33	Проект	4		
34	Подведение итогов	1		

Предполагаемые результаты обучения

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

Учебная деятельность.

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,
- режим питания,
- рацион питания,
- культура питания,
- разнообразие питания,
- этикет,
- традиции и культура питания.

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании» и «Две недели в лагере здоровья». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Воспитывающая деятельность.

Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

Развивающая деятельность.

Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

4.Содержание курса «Разговор о правильном питании»

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»
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»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме «Спортивное путешествие по России» Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		