

**Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
Педагогического совета  
МБОУ «Гапкинская СОШ»  
Протокол №1 от 25 августа 2023г**

**Утверждаю: «25» августа 2023г  
приказ №95  
Директор: О.Н.Горбачева  
МБОУ «Гапкинская СОШ»**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Гапкинская средняя общеобразовательная школа»**

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности «Азбука здорового питания»  
на 2023-2023 учебный год  
4 класс**

**Программа разработана на основе: авторской программы «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, Т.А. Филипова, А.Г. Макеева. Издательство: М.:ОЛМА Медиа Групп, 2011**

**Программу составил: Родионова Валентина Николаевна**

**(ФИО учителя, составившего рабочую программу)**

## **Раздел 1. Пояснительная записка**

Программа «Азбука здорового питания» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе методических рекомендаций к авторской программе: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева Издательство:М.ОЛМА Медиа Групп 2011).

Программа «Азбука здорового питания» рассчитана на проведение занятий в течение учебного года 1 раз в неделю, всего 34 занятий. Запланировано 31 ч, согласно ст.112 Трудового кодекса РФ нерабочими праздничными днями в 2022-2023 г являются 23-24 февраля, 8 марта, 1, 8-9 мая. Произошли корректировки рабочей программы за счет часов повторения (резерва часов).

Содержание программы носит личностно-ориентированный, деятельный и развивающий характер.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Перед современной школой стоит задача по формированию у детей культуры здорового питания, а также осуществление соответствующей просветительской работы среди детей, их родителей. Только систематическая работа в данном направлении может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно усовершенствовать структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания.

### **Цель программы:**

- формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.
- формирование понимания младшими школьниками важности правильного питания, как эффективного способа профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта, развития различных соматических заболеваний

### **Задачи:**

- сформировать у детей основные представления и навыки рационального питания;
- развивать потребность ответственного отношения к своему здоровью, как главной человеческой ценности;
- развивать потребность соблюдения культуры питания;

- развивать умения соблюдать режим питания, правила гигиены, умение выбирать полезные продукты и блюда;
- развивать познавательный интерес к изучаемой теме;

### **Цель практических занятий:**

- освоения опыта практического применения знаний и умений при выборе полезных продуктов питания и блюд, соблюдения режима питания, использования источников информации для здорового питания.

Рабочая программа рассчитана на 34ч (34 учебных недель, по 1ч в неделю). Запланировано 34 ч.

### **Раздел 2. Планируемые результаты:**

Формирование позитивного отношения школьника к изучению основ правильного питания, правил сохранения своего здоровья; расширение знаний о продуктах питания, их вкусовых свойствах и содержании питательных веществ; формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; расширение знаний о традициях питания разных народов; воспитание уважения к культуре своего народа.

### **Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и познавательной деятельности;
- иметь первоначальное представление о здоровом образе жизни и правилах личной гигиены;
- знать этические нормы поведения во время экскурсий, викторин и соревнований;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях;
- знать этические нормы, предъявляемые к сервировке стола, правила личной гигиены;
- объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при общении во время приёма пищи.

### **Метапредметные результаты:**

- классифицировать предметы по заданным критериям;
- объяснять смысл народных пословиц и поговорок
- строить простые сообщения, в том числе творческого характера;
- сравнивать предметы и объекты, находить общее и различия;
- ориентироваться в своей системе знаний;

- учиться договариваться о распределении ролей в игре, работы в совместной деятельности;
- делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы группы.

### **Раздел 3.Содержание курса «Азбука здорового питание»**

#### **1. Вводное занятие (1 час)**

Ценность здоровья, значение правильного питания.

#### **2. Из чего состоит наша пища (3 часа)**

Питательные вещества, содержащиеся в продуктах. Характеристика питательные вещества.

#### **3. Что нужно есть разное время года (5 часов)**

Продукты ежедневного рациона; продукты, которые нужно есть часто; продукты, которые нужно есть иногда  
Составление меню в зависимости от времени года.

#### **4. Как нужно питаться , если занимаешься спортом (4 часа)**

Различные виды спорта, правильное питание спортсменов.

Меню для спортсменов.

#### **5. Где и как готовят пищу(3ч)**

Знакомятся с различными способами приготовления пищи.

#### **6. Как правильно накрыть стол.(2ч)**

Правила сервировки стола. Требования к сервировке стола.

#### **7. Молоко и молочные продукты(4ч)**

Влияние употребления молочных продуктов питания на здоровье человека

#### **8. Блюда из зерна(9ч)**

Влияние употребления продуктов из зерна на здоровье человека. Создание газеты. Участие в конкурсах, викторинах. Понятие «диета»,расширение представлений о пользе и вреде диет.

Создание проекта «Хлеб – всему голова».

#### **.Раздел 4. Тематическое планирование содержания курса**

№п/п	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Из чего состоит наша пища	3	2	1
3.	Что нужно есть в разное время года	5	4	1
4.	Как нужно питаться, если занимаешься спортом.	4	3	1
5.	Где и как готовят пищу.	3	3	
6.	Как правильно накрыть стол.	2	2	
7.	Молоко и молочные продукты.	4	4	
8.	Блюда из зерна	9	6	3
	Итого	31	25	6

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Электронные учебно-методические материалы	Форма реализации воспитательного потенциала темы	Форма проведения	Дата план	Дата факт
	<b>1. Вводное занятие.</b>	<b>1ч</b>					
1/1	Повторение правил питания.	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирование правил вежливого, уместного поведения людей при общении во время приёма пищи	Беседа	2.09	
	<b>2. Из чего состоит наша пища.</b>	<b>3ч</b>					
2/1	Из чего состоит наша пища	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирования познавательного интереса к культуре питания	Беседа	9.09	
3/2	Волшебное превращение нашей пищи.	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирования познавательного интереса к культуре питания	Беседа	16.09	

4/3	Практическая работа «меню сказочных героев»	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирования навыка сотрудничества в разных ситуациях;	Практическая работа	23.09	
	<b>3. Что нужно есть в разное время года?</b>	<b>5ч</b>					
5/1	Что нужно есть в разное время года?	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирования познавательного интереса к культуре питания	Беседа	30.09	
6/2	Оформление дневника здоровья	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирование навыка сотрудничества в разных ситуациях;	Практическая работа	7.10	
7/3	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирование навыка сотрудничества в разных ситуациях;	Практическая работа	14.10	
8/4	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирование этических норм поведения во время	Игра	21.10	

				экскурсий, викторин и соревнований			
9/5	Конкурс кулинаров	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирование этических норм поведения во время экскурсий, викторин и соревнований	Конкурс	28.10	
	<b>4.Как правильно питаться, если занимаешься спортом?</b>	<b>4ч</b>					
10/1	Как правильно питаться, если занимаешься спортом?	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирования познавательного интереса к культуре питания	Беседа	11.11	
11/2	Составление меню для спортсменов	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирования навыка сотрудничества в разных ситуациях;	Практическая работа	18.11	
12/3	Оформление дневника «Мой день»	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирования навыка сотрудничества в разных ситуациях;	Практическая работа	25.11	
			Коллекции	Формирование	Конкурс	2.12	



13/4	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	цифровых образовательных ресурсов	этических норм поведения во время экскурсий, викторин и соревнований			
	<b>5.Где и как готовят пищу</b>	<b>3ч</b>					
14/1	Где и как готовят пищу	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирования познавательного интереса к культуре питания	Беседа	9.12	
15/2	Экскурсия в столовую.	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирование этических норм поведения во время экскурсий, викторин и соревнований	Экскурсия	16.12	
16/3	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирование этических норм поведения во время экскурсий, викторин и соревнований	Конкурс	23.12	
	<b>6.Как правильно накрыть на стол</b>	<b>2ч</b>					
17/1.	Как правильно накрыть стол.	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирование этических норм, предъявляемых к сервировке	Беседа	13.01	

				стола, правила личной гигиены			
18/2	Игра накрываем стол	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирования навыка сотрудничества в разных ситуациях;	Игра	20.01	
	<b>7. Молоко и молочные продукты</b>	<b>4ч</b>				27.01	
19/1.	Молоко и молочные продукты.	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирования познавательного интереса к культуре питания	Беседа	3.02	
20/2.	Экскурсия на молокозавод	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирование этических норм поведения во время экскурсий, викторин и соревнований	Экскурсия	10.02	
21/3.	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирования навыка сотрудничества в разных ситуациях;	Игра	17.02	
22/4	Молочное меню	1	Коллекции цифровых	Формирования навыка	Беседа	3.03	

			образовательных ресурсов	сотрудничества в разных ситуациях;			
	<b>8. Блюда из зерна</b>	<b>11ч</b>					
23/1	Блюда из зерна	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирования познавательного интереса к культуре питания	Беседа	10.03	
24/2	Путь от зерна к батону.	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирования познавательного интереса к культуре питания	Беседа	17.03	
25/3	Конкурс «Венок из пословиц»	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирования навыка сотрудничества в разных ситуациях;	Конкурс	31.03	
26/4.	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирование этических норм поведения во время экскурсий, викторин и соревнований	Игра	7.04	
27/5	Выпуск стенгазеты	1	Коллекции цифровых	Формирования навыка	Практическая работа	14.04	

			образовательных ресурсов	сотрудничества в разных ситуациях;			
28/6	Праздник «Хлеб всему голова»	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирование этических норм поведения во время экскурсий, викторин и соревнований	Праздник	21.04	
29/7	Экскурсия на хлебокомбинат	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирование этических норм поведения во время экскурсий, викторин и соревнований	Экскурсия	28.04	
30/8	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирования навыка сотрудничества в разных ситуациях;	Практическая работа	5.05	
31/9	Викторина о продуктах и питании	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирование этических норм поведения во время экскурсий, викторин и соревнований	Викторина	12.05	

32/10	Конкурс загадок о продуктах питания.	1	Коллекции цифровых образовательных ресурсов	Формирования навыка сотрудничества в разных ситуациях;	Конкурс	19.05	
33/11	Подведение итогов	1		Формирование первоначального представления о здоровом образе жизни и культуре питания	Беседа	26.05	