

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство общего и профессионального образования**

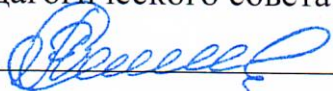
**Ростовской области**

**Управление образования г. Волгодонска**

**МБОУ СШ "Центр образования" г. Волгодонска**

РАССМОТРЕНО

Председатель  
педагогического совета



Л.В. Семёнова

Протокол №1  
от «29» 08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора



Путинцева О.А.

Протокол №1  
от «29» 08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Л.В. Семёнова

Приказ №320  
от «30» 08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности «Азбука здорового питания» для обучающихся 4 класса «В»

Составители программы:  
Путинцева Оксана Александровна

2024г.

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Азбука здорового питания» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования.

Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание»», 2013 год.

Обучение ведется:

- по рабочей тетради «Формула правильного питания»: Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Олма Медиа Групп;

-по блокноту для школьников «Формула правильного питания»: Блокнот// М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Олма Медиа Групп.

Программа относится к **социальному направлению** внеурочной деятельности и реализуется через кружок «Правильное питание». Программа направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

**Отличительные особенности данной программы:** Программа предусматривает организацию деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

### **Актуальность программы внеурочной деятельности:**

Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей «Биология», в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**Цель программы внеурочной деятельности** - формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

### **Задачи программы внеурочной деятельности:**

- 1.Формировать и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- 2.Формировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а

- также готовности соблюдать эти правила;
3. Научить освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
4. Формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека:
- информировать детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;
  - расширять знания об истории и традициях своего народа;
  - формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре традициям других народов.
5. Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность;
6. Развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
7. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**Срок реализации программы:** Программа реализуется через курс «Азбука здорового питания». Проводится в 4 классе в объеме 34 часа в год (1 час в неделю).

#### **Формы занятий**

- ролевая игра,
- ситуационная игра,
- образно-ролевые игры,
- проектная деятельность,
- дискуссия,
- конкурсы,
- обсуждение.

#### **Основные принципы реализации программы**

- Важнейший из принципов здоровье сберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.
- Принцип сознательности - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровье сберегающих технологий педагогики оздоровления.
- Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной

деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.

- Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.
- Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.
- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.
- Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.
- Принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.
- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.
- Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.
- Принцип связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

## **Результаты освоения курса:**

### **Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:**

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**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.

**Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:** практические работы, проекты, выставки, проведение тестирования.

**Содержание работы структурировано в виде 6 разделов-модулей:**

<b>№</b>	<b>Разделы программы</b>	
1	"Здоровье - это здорово»	5
2	"Продукты разные нужны, продукты разные важны"	6
3.	"Режим питания»	3
4	"Энергия пищи"	5
5	"Где и как мы едим"	8
6	"Ты - покупатель"	7
	<b>Всего часов</b>	<b>34</b>

**Календарно-тематический планирование курса «Час общения» для 4 класса**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Дата (по плану)</b>	<b>Дата (фактическая)</b>
	<b>Тема 1. Здоровье - это здорово – 5 ч</b>			
<b>1/1</b>	Здоровье-это здорово	обсуждение	<b>3.09</b>	
<b>2/2</b>	Правила ЗОЖ	обсуждение	<b>10.09</b>	
<b>3/3</b>	Я и мое здоровье	образно-ролевые игры	<b>17.09</b>	
<b>4/4</b>	Мой образ жизни	дискуссия	<b>24.09</b>	
<b>5/5</b>	Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»	конкурсы	<b>1.10</b>	
	<b>Тема 2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны – 6 ч</b>			
<b>6/1</b>	Белки	обсуждение	<b>8.10</b>	
<b>7/2</b>	Жиры	обсуждение	<b>15.10</b>	
<b>8/3</b>	Углеводы	обсуждение	<b>22.10</b>	
<b>9/4</b>	Витамины	обсуждение	<b>12.11</b>	
<b>10/5</b>	Минеральные вещества	дискуссия	<b>19.11</b>	
<b>11/6</b>	Рацион питания	Проектная деятельность	<b>20.11</b>	
	<b>Тема3. "Режим питания» - 3 ч</b>			
<b>12/1</b>	Понятие режима питания	обсуждение	<b>3.12</b>	
<b>13/2</b>	Мой режим питания	обсуждение	<b>10.12</b>	
<b>14/3</b>	Игра «Составляем режим питания»	ситуационная игра	<b>17.12</b>	
	<b>Тема 4. "Энергия пищи"- 5 ч</b>			
<b>15/1</b>	Энергия пищи	обсуждение	<b>24.12</b>	
<b>16/2</b>	Калорийность пищи	обсуждение	<b>14.01</b>	
<b>17/3</b>	Исследовательская работа «Вкусная математика»	Проектная деятельность	<b>21.01</b>	
<b>18/4</b>	Влияние калорийности пищи на телосложение	ролевая игра	<b>28.01</b>	
<b>19/5</b>	Влияние калорийности пищи на телосложение	дискуссия	<b>04.02</b>	
	<b>Тема5. "Где и как мы едим" – 8 ч</b>			

20/1	Где и как мы едим	обсуждение	11.02	
21/2	Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой»	Проектная деятельность	18.02	
22/3	Путешествие и поход	обсуждение	25.02	
23/4	Собираем рюкзак	обсуждение	04.03	
24/5	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	обсуждение	11.03	
25/6	Поговорим о фаст-фудах	обсуждение	18.03	
26/7	Правила поведения в кафе.	обсуждение	08.04	
27/8	Ролевая игра «Кафе»	Ролевая игра	15.04	
	<b>Темаб. «Ты- покупатель» - 8 ч</b>		<b>22.04</b>	
28/1	Где можно сделать покупку	обсуждение	29.04	
29/2	Права и обязанности покупателя	обсуждение	06.05	
30/3	Читаем информацию на упаковке продукта.	обсуждение	13.05	
31/4	Ты покупатель.	обсуждение	20.05	
32/5	Сложные ситуации при покупке товара	обсуждение		
33/6	Срок хранения продуктов. Упаковка продуктов.	обсуждение		
34/7	Мини-проект «Правильное питания и здоровье человека»	Проектная деятельность		

### Методическая литература:

1. Аленин М. Энциклопедия живописи. М., 2004.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс, 2011.
3. Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Рабочая тетрадь/ - М.: Олма Медиа Групп, 2014.;
4. Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Блокнот /- М.: Олма Медиа Групп, 2014;
5. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология./ М., 2002. 414 с.
6. Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/- Волгоград: Учитель, 2007.
7. Обухова Л. А., Лемякина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие/ - М.: ТЦ «Сфера», 2001.
8. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов./- М., 2000. 350 с.
9. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры./-М., 2004.



10. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни./- М., 2001. 330 с.
11. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь./- М., 2000. 500 с.
12. Симоненко А. Основы потребительской культуры. Пособие для учителей./- М., 2005.