муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №9"
г.о. Мытищи Московской области

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №9»
_____ Л.Н.Левченко
«31» августа 2020 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
по социальному направлению
«Разговор о правильном питании»
4 а класс
2020/2021 учебный год

Составитель: Руженцева В.В.
учитель нач. классов
высшей квалификационной
категории

2020 г.

# I.ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенный 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

Учится 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

## II. Содержание предмета с указанием форм организации занятий, основных видов деятельности

***Разнообразие питания (5 ч)***

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

***Гигиена питания и приготовление пищи (14 ч)***

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

***Этикет (5 ч)***

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

***Рацион питания (4 ч)***

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

***Из истории русской кухни (5ч)***

***Знания, умения, навыки*****,** которые формирует данная программа у младших школьников:

В 4 м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

навыки, связанные с этикетом в области питания;

- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

| Содержание | Виды учебной деятельности | Форма организации учебных занятий |
|---|---|---|
| 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 « | Работа в тетрадях . |

| | | |
|---|---|---|
| | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» | « Моё недельное меню»<br>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.<br>Сюжетно – ролевые игры. |
| 8.Накрываем стол для родителей | | |
| 9.Проектная деятельность. | Определение тем и целей проектов, форм их организации<br>Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом | Выполнение проектов.<br>Подбор литературы.<br>Оформление проектов. |
| 10.Подведение итогов работы | | |

**Предполагаемые результаты четвёртого года 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

## III. тематическое планирование

| № п/п | Тема занятия | Плановые сроки прохождения | Скорректи -рованные сроки прохождения |
|---|---|---|---|
| 1. | Вводное занятие | | |
| 2. | Какую пищу можно найти в лесу. | | |
| 3. | Правила поведения в лесу | | |
| 4. | Лекарственные растения | | |
| 5. | Игра – приготовить из рыбы. | | |
| 6. | Конкурсов рисунков »В подводном царстве» | | |
| 7. | Эстафета поваров | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8. | Конкурс половиц поговорок | | |
| 9. | Дары моря. | | |
| 10. | Экскурсия в магазин морепродуктов | | |
| 11.02.21 | Оформление плаката « Обитатели моря» | | |
| 12. | Викторина « В гостях у Нептуна» | | |
| 13. | Меню из морепродуктов | | |
| 14. | Кулинарное путешествие по России. | | |
| 15. | Традиционные блюда нашего края | | |
| 16. | Практическая работа по составлению меню | | |
| 17. | Конкурс рисунков « Вкусный маршрут» | | |
| 18. | Игра – проект « Кулинарный глобус» | | |
| 19. | Праздник « Мы за чаем не скучаем» | | |
| 20. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | | |
| 21. | Составление недельного меню | | |
| 22. | Конкурс кулинарных рецептов | | |
| 23. | Конкурс « На необитаемом острове» | | |
| 24. | Как правильно вести себя за столом | | |
| 25. | Практическая работа | | |
| 26. | Изготовление книжки « Правила поведения за столом» | | |
| 27. | Накрываем праздничный стол | | |
| 28. | Проект «Кулинарные рецепты разных народов». | | |
| 29. | Проект «Кулинарные рецепты разных народов». | | |
| 30. | Проект «Кулинарные рецепты разных народов». | | |
| 31. | Проект «Кулинарные рецепты разных народов». | | |
| 32. | Традиционные напитки на Руси. | | |
| 33. | Хлеб всему голова. | | |
| 34. | Подведение итогов. | | |

Согласовано:
Протокол заседания методического объединения учителей
от 28.08.2020. № 1

Согласовано:
Зам.директора по УВР
_____(Михайлова Н.В.)
«28» августа 2020 г.