

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХОВУ-АКСЫНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«РАССМОТРЕНО»

Заседанием
педагогического
совета
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. дир. по УВР:
 /Ланзы А.Н./
от «31» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:
 /Докан-оол К.Ф./
Приказ №132/а
от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
с календарно-тематическим планированием
по внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
для 4-ых классов на 2023-2024 учебный год

Составители: учителя начальных классов
Дамдын Шончалай Дажы-Сереновна
Монгуш Марина Долановна
Салчак Эльвира Александровна
Донгак Вероника Александровна
Куулар Наталья Эрес-ооловна

2023 год

Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

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.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Общая характеристика программы

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Практическая значимость состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся, а нормы нравственного поведения «выращиваются» с начальной школы.

Цель программы - воспитание у детей культуры 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; как своей страны, так и других стран.

Описание места программы в учебном плане

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс - 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа в год. Общий объём учебного времени составляет 135 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Программа рассчитана на детей 6,6-10 лет. В учебные группы принимаются все желающие без специального отбора.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Основные методы обучения:

- ✚ фронтальный метод;
- ✚ групповой метод;
- ✚ практический метод;
- ✚ познавательная игра;
- ✚ ситуационный метод;
- ✚ игровой метод;
- ✚ соревновательный метод;
- ✚ активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- ✚ чтение и обсуждение;
- ✚ экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- ✚ встречи с интересными людьми;
- ✚ практические занятия;
- ✚ творческие домашние задания;
- ✚ праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- ✚ конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ✚ ярмарки полезных продуктов;
- ✚ сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- ✚ мини – проекты;
- ✚ совместная работа с родителями.

Формы контроля

- ✚ Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.
- ✚ . Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:
 - ✚ - оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
 - ✚ - оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Прогнозируемые результаты освоения программы

В результате изучения программы «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают 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 получают 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.

Календарно – тематическое планирование программы
«Разговор о правильном питании»
4-й год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводное занятие	1	07.09	
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	14.09	
3.	Правила поведения в лесу	1	21.09	
4.	Лекарственные растения	1	28.09	
5.	Игра – приготовить из рыбы.	1	05.10	
6.	Конкурсов рисунков» В подводном царстве»	1	12.10	
7.	Эстафета поваров	1	19.10	
8.	Конкурс половиц поговорок	1	26.10	
9.	Дары моря.	1	09.11	
10.	Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов	1	16.11	
11.	Оформление плаката «Обитатели моря»	1	23.11	
12.	Викторина «В гостях у Нептуна»	1	30.11	
13.	Меню из морепродуктов	1	07.12	
14.	Кулинарное путешествие по России.	1	14.12	
15.	Традиционные блюда нашего края	1	21.12	
16.	Практическая работа по составлению меню	1	28.12	
17.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1	11.01	
18.	Мини-проект «Съедобная азбука».	1	18.01	
19.	Праздник Мы за чаем не скучаем»	1	25.01	
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	01.02	
21.	Составление недельного меню	1	08.02	
22.	Конкурс кулинарных рецептов	1	15.02	
23.	Конкурс «На необитаемом острове»	1	22.02	
24.	Как правильно вести себя за столом	1	29.02	
25.	Практическая работа «Поделки из макарон».	1	07.03	
26.	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1	14.03	
27.	Накрываем праздничный стол	1	21.03	
28.	Накрываем праздничный стол	1	04.04	
29.	Блюда из картошки.	1	11.04	
30.	Этикет.	1	18.04	
31.	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	1	25.04	

32.	Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет	1	02.05	
33.	Викторина по изученным темам.	1	16.05	
34.	Подведение итогов.	1	23.05	
		34 ч		