

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Новгородской области
Комитет образования Окуловского муниципального района
МАОУ «СШ п. Боровёнка»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

Протокол № 1
от 30 августа 2023 г.

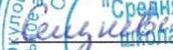
СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР

 Михайлова Т.П.
30 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

 Селезнева Л.Н.

Приказ № 78-о.д.
от 30 августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

для обучающихся 4класса

2023 год

Учитель: Кондрашова С.Н.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Курс «Разговор о правильном питании» разработан в соответствии с приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»; письмом Минобрнауки России от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»; образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей М.М.Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г.Макеева- М: ОЛМА Медиа Групп, 2011г.

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема социального общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и др. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании». Содержание программы отвечает следующим принципам:

-возрастная адекватность-соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;

-научная обоснованность;

-практическая целесообразность;

-динамическое развитие и системность;

-необходимость и достаточность предоставляемой информации;

-культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребёнка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

Цель: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

-формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

-формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

-формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;

-формирование представлений о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

-пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем;

-развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;

-развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками в процессе решения проблемы.

Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно –иллюстративный, практический, поисковый.

Программа рассчитана на 17 часов.

Тематическое планирование по учебному курсу «Разговор о правильном питании»

4 класс 17 часов

№	Тема урока
1	Русские традиции в приготовлении пищи.
2	Чем полезны каши.
3	Самые полезные продукты.
4	Хлебобулочные изделия.
5	Пищевая тарелка.
6	Поведение за столом дома и в гостях.
7	Как накрыть стол.
8	Основы рациона школьника.
9	Составление меню школьника.
10	Принципы здорового питания.
11	Полезные рецепты.
12	Режим питания при занятиях спортом.
13	Минералы и витамины.

14	Фастфуд и углеводы.
15	Какую роль в организме играют углеводы.
16	Вода и её влияние на человека.
17	Обобщающее занятие.

Список литературы: М.М.Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие.

К.С. Ладодо . Продукты и блюда в детском питании. В.В. Похлёбкин. История важнейших пищевых продуктов.

Этикет и сервировка праздничного стола.