

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

Андреева Л.Р. /Андреева Л.Р./

протокол № 1

от «26» августа 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

МАОУ «Основная

общеобразовательная школа №30»

Бариева З.Р. /Бариева З.Р./

«26» августа 2020

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Основная
общеобразовательная школа

№30»

Индубаев И.М. /Индубаев И.М./

Приказ № 1 от «26» августа 2020



Рабочая программа

**по внеурочной деятельности «Разговор о здоровом и правильном питании. Две недели в лагере здоровья», 4Б класс
Муниципального Автономного Общеобразовательного Учреждения
«Основная общеобразовательная школа №30»
Ново – Савиновского района г. Казани**

Алтун Э.С.

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о здоровом и правильном питании. Две недели в лагере здоровья» для 4 класса составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273 - ФЗ
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ №1897 от 17.12.2010 МО РФ);
3. Образовательной программы МАОУ «Основная общеобразовательная школа № 30»;
4. Плана внеурочной деятельности МАОУ «Основная общеобразовательная школа №30»;

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа базируется на самостоятельной творческой работе подростков, дающей им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания.

Планируемые результаты

Программа курса «Разговор о здоровом и правильном питании. Две недели в лагере здоровья.» направлена на достижение следующих результатов:

- полученные знания, позволят учащимся, приобщиться к здоровому образу жизни;
- полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- познакомятся с историей и культурой питания, традициями и обычаями питания в разных странах.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

Личностные результаты обучающихся:

- умение определять и высказывать под руководством педагога общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

Метапредметные результаты освоения курса обеспечиваются регулятивными, познавательными и коммуникативными учебными действиями.

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение организовывать учебное сотрудничество (общение, взаимодействие) и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметными результатами освоение факультативного курса являются:

- усвоение системы знаний о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование у учащихся полезных привычек и навыков рационального питания, культуры питания как одной из главных составляющих здорового образа жизни;
- формирование готовности заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье;

Содержание программы

Здоровье - это здорово. Значение здорового образа жизни. Здоровье в порядке-спасибо зарядке. Закаляйся, если хочешь быть здоров. Культура питания как составляющая культуры здоровья. Мой образ жизни. Режим дня.

Продукты разные нужны - блюда разные важны. Разнообразие рациона как одно из условий рационального питания. Рацион питания.

Вода и другие полезные напитки. Значение жидкости для организма человека. Какая вода полезна для нашего здоровья. Полезные напитки, их значение в жизни человека, способы их приготовления.

Из чего состоит наша пища. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Блюда из зерна. Молочные продукты. Рыба и морепродукты.

Режим питания. Регулярность питания как одно из условий рационального питания.

Энергия пищи. Пища как источник энергии для организма. Калорийность пищи. Адекватность рациона питания образу жизни человека. Влияние калорийности пищи на телосложение. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Где и как мы едим. Гигиена питания. Что такое перекусы, их влияние на здоровье. Поговорим о фаст-фудах. Путешествие и поход. Собираем рюкзак. Правила поведения в кафе.

Кухни разных народов. Понятие «национальная кухня». Традиции и обычаи питания в разных странах.

Традиции и обычаи национальной кухни в Татарстане. Из истории татарской кухни. Татарские народные обычаи домоводства. Традиции застольного этикета. Кулинарные предпочтения татарского народа.

Как питались на Руси и в России. Традиционные русские блюда. Русская каша. Хлеб – всему голова. Посуда на Руси. Современная кулинария.

Необычное кулинарное путешествие. Кулинария в живописи, в музыке, в литературе.

Форма организации занятий.

В программе используются разнообразные формы проведения занятий, теоретические занятия, дискуссия, практические работы, решение ситуативных задач, викторины, игры, проектная деятельность, мастер-классы.

Преобладающие формы занятий – групповая.

Календарно-тематическое планирование программы
«Разговор о здоровом и правильном питании. Две недели в лагере
здоровья.»

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Две недели в лагере здоровья. Знакомство с курсом	1	
2.	Здравствуй дорогой друг. Здоровье- это зорovo	1	
3.	Давайте познакомимся. Значение здорового образа жизни.	1	
4.	Давайте познакомимся. (практическая работа)	1	
5.	Из чего состоит наша пища.	1	
6.	Из чего состоит наша пища.(закрепление)	1	
7.	Здоровье в порядке-спасибо зарядке.	1	
8.	Здоровье в порядке-спасибо зарядке. Знакомство с разными видами зарядок (для глаз, для рук....)	1	
9.	Закаляйся, если хочешь быть здоров. О пользе закаливания организма.	1	
10	Закаляйся, если хочешь быть здоров. Основные правила закаливания организма.	1	
11	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	
12.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Соотношение белков, жиров, углеводов	1	
13.	Где и как готовят пищу.	1	
14.	Где и как готовят пищу.(закрепление)	1	
15.	Блюда из зерна.	1	

16.	Блюда из зерна.Практическое знакомство с крупами	1	
17.	Молоко и молочные продукты.	1	
18.	Молоко и молочные продукты. О пользе творога	1	
19.	Что можно есть в походе. Безопасные продукты.	1	
20.	Что можно есть в походе. Внимание, скоропортящиеся продукты.	1	
21.	Вода и другие полезные продукты	1	
22.	Вода . Расчет объема потребления воды в сутки.	1	
23.	Что и как можно приготовить из рыбы.	1	
24.	Виды рыбы (морская, речная). Морепродукты.	1	
25.	Дары моря. Виды, большое разнообразие.	1	
26.	Дары моря. Осторожность прежде всего.	1	
27.	Необычное путешествие. Кулинарные традиции нашего края.	1	
28.	Необычное путешествие. Спортивные традиции нашего края.	1	
29.	Олимпиада питания. Основные принципы правильного питания.	1	
30.	Олимпиада питания. Основные принципы здорового образа жизни.	1	
31.	Дневник физического развития. (знакомство)	1	
32.	Дневник физического развития. (составление личного дневника физического развития)	1	
33.	Игра: «Наше питание»	1	
34.	Подведение итогов.	1	

