

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза Панчикова Василия Ивановича с.Богдановка муниципального района Нефтегорский Самарской области**

---

**ПРОВЕРЕНО**

ИО заместителя директора по УВР

\_\_\_\_\_ Морозова И.В.

«21» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ с.Богдановка

\_\_\_\_\_ Е.М.Илясова

«21» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**кружок «Секреты здорового питания»**  
**для 4 класса**  
**(спортивно-оздоровительная деятельность)**

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО);
3. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ СОШ с. Утевка;
4. Программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева - М.: ОЛМА Медиа Групп, «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева - М.: ОЛМА Медиа Групп).

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. За последние годы школа очень изменилась. И новое современное оборудование, и новые технологии и многое другое. Это облегчает труд педагога и делает обучение детей интересным и доступным. Но ничто не заменит общение педагога с детьми. Учитель постоянно ведёт с ребятами разговор о школе, в которую бы они ходили с радостью. Дети мечтают о радостной школе, а мы мечтаем, чтобы дети были, прежде всего, здоровы. "Здоровье - это вершина, которую должен каждый покорить сам" - так гласит восточная мудрость.

Задача педагогов - научить детей покорять эту вершину.

Поэтому главной задачей по укреплению здоровья детей в школе являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Особенно важно уметь правильно организовывать свое питание. Кроме того, человек, умеющий правильно, с пользой есть, всегда привлекателен, однако следует подчеркнуть, что эти навыки легче всего и надежнее формируются в детстве. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление

об устойчивой взаимосвязи организма и правильного разнообразного питания.

Данная рабочая программа может быть реализована как для детей, обучающихся по общеобразовательной программе, так и для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Получение образования детьми особой категории является необходимым условием их успешной социализации, обеспечения полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности. Для обучающихся с ОВЗ программа реализуется с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

### **Цель программы:**

- формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни
- сформировать у обучающихся здоровье развивающую компетентность: необходимость сохранять и развивать свое здоровье, важность культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.
- формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

### **Задачи программы:**

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа;
- формирование представления 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, расширение знаний об историях и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

### **Общая характеристика программы**

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института,

академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование.

Данная рабочая программа носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребёнка – самостоятельную или в коллективе. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

**Актуальность** и преимущество программы состоит в том что, всё то, что узнают дети и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. При реализации программы используется работа в группах, участие в практических занятиях.

#### **Место курса в учебном плане**

Программа «Секреты здорового питания» изучается с 3 по 4 класс по одному часу в неделю: 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа.

#### **Результаты освоения программы**

*Личностными результатами* изучения курса является формирование умений

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы.
- В предложенных 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 интернет, 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.
- Сравнить между собой предметы, явления.
- Обобщать, делать несложные выводы.
- Определять последовательность действий.

## Содержание программы

Программа состоит из 2-х частей и рассчитана на учащихся от 6 до 11 лет: 1-2 классы – «Разговор о правильном питании» 3-4 классы – «Секреты здорового питания»

1. «Разговор о правильном питании» для младших школьников 6-8 лет включает следующие темы: « Самые полезные продукты», «Что надо есть, если хочешь стать сильнее», «Где найти витамины зимой», «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты», «Как правильно есть», «Удивительные превращения пирожка», «Плох обед, если хлеба нет», «На вкус и цвет товарищей нет», «Если хочется пить», «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной». Эти темы могут быть использованы на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира. Возложить ответственность на классных руководителей проводить беседы о здоровом и правильном питании.

2.«Секреты здорового питания»- для школьников 9-11 лет включает следующие темы: «Из чего состоит наша пища», «Что нужно есть в разное время года», «Как правильно питаться, если занимаешься спортом», «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен», «Как правильно накрыть стол», «Как правильно вести себя за столом», «Что и как приготовить из рыбы», «Дары моря», «Кулинарное путешествие по России», «Где и как готовят пищу», «Какаю пищу можно найти в лесу». Темы второй части могут использоваться на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира, ОБЖ, а также на уроках обслуживающего труда.

Программа включает в себя не только вопросы соблюдения режима питания, но и культуры поведения за столом, навыкам сервировки стола, с особенностями правил приготовления пищи. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями. Все занятия составлены, с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, деловых игр.

Беседы включают вопросы культуры и гигиены питания, общих сведений о питании и приготовлении здоровой пищи, истории русской кухни, витаминах на грядках и в саду.

Планируемые образовательные результаты программы позволяют:

- увеличить число детей, охваченных организованным досугом.
- сформировать у детей сознательное отношение к своему здоровью.
- освоить навыки правильного питания.

- формировать у детей чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.
- научиться ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности, корректировать несоответствия.
- пользоваться знаниями и навыками, связанные с этикетом в области питания.
- устанавливать контакты с другими людьми.

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

#### **Виды деятельности:**

- 1) игровая деятельность;
- 2) познавательная деятельность;
- 3) проблемно-ценностное общение;
- 4) художественное творчество;

#### **Формы организации:**

Экскурсия;  
 занятие-игра;  
 творческое задание;  
 учебный диалог;  
 мини-проект;  
 круглые столы;  
 свободное и тематическое рисование;  
 проекты;  
 беседы, рассказы;  
 дискуссии;  
 просмотры видео и кинофильмов;  
 работа с учебными пособиями, работа с источниками;  
 изучение информации;  
 викторины, олимпиады, конкурсы;  
 коллективные творческие дела;  
 выставки

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**4класс**

№	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Формы деятельности
1	Что нужно есть в разное время года	1	1	0	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»
2	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	0,5	0,5	Динамическая игра «Поезд»
3	Где и как готовят пищу	1	0,5	0,5	Сюжетно-ролевая игра
4	Как правильно накрыть стол	1	0,5	0,5	Сюжетно-ролевая игра
5	Как правильно накрыть стол	1	0,5	0,5	Сюжетно-ролевая игра
6	Молоко и молочные продукты	1	1	0	Составление рассказа по картинкам, викторина практическая работа
7	Молоко и молочные продукты	1	1	0	Составление рассказа по картинкам, викторина практическая работа
8	Блюда из зерна	1	0,5	0,5	Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки)
9	Какую пищу можно найти в лесу	1	1	0	Игра «Чем не стоит делиться»
10	Какую пищу можно найти в лесу	1	0,5	0,5	Игра «Третий лишний» Дневник здоровья
11	Что и как можно приготовить из рыбы	1	1	0	Викторина « В гостях у Нептуна»
12	Дары моря	1	0,5	0,5	Работа с энциклопедиями Творческая работа
13	«Кулинарное путешествие» по России	1	1	0	Познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд
14	«Кулинарное путешествие» по России	1	0,5	0,5	Познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд
15	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	1	0	Познакомить детей с разными рецептами приготовления блюд
16	Как правильно вести себя за столом	1	0,5	0,5	Сюжетно-ролевая игра
17	Здоровье — это здорово	1	0,5	0,5	Ролевая игра «Фаст фуды»
18	Продукты разные нужны, блюда разные важны	1	0,5	0,5	Игра «Кладовая народной мудрости»
19	Режим питания	1	0,5	0,5	Игра «Лесенка с секретом»
20	Энергия пищи	1	0,5	0,5	Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп»
21	Где и как мы едим	1	1	0	Работа с энциклопедиями



22	Ты — покупатель	1	0,5	0,5	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»
23	Ты готовишь себе и друзьям	1	0,5	0,5	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Игра «Что? Где? Когда?»
24	Кухни разных народов	1	0,5	0,5	Игра «Что? Где? Когда?»
25	Кухни разных народов	1	0,5	0,5	Игра «Что? Где? Когда?»
26	Кулинарная история	1	0,5	0,5	Венок из пословиц Игра «Угадай-ка»
27	Как питались на Руси и в России	1	0,5	0,5	Игра «Советы Хозяюшки»
28	Как питались на Руси и в России	1	0	1	Игра «Лесенка с секретом»
29	Необычное кулинарное путешествие	1	0,5	0,5	Викторина. Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина»
30	Составляем формулу правильного питания	1	0,5	0,5	Дидактическая игра «Доскажи пословицу»
31	Как утолить жажду	1	0,5	0,5	Познакомить детей с разными рецептами приготовления напитков
32	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	0,5	0,5	Кроссворд. Игра демонстрация « Мы не дружим с сухомыткой»
33	На вкус и цвет товарищей нет	1	0,5	0,5	Кроссворд. Игра-обсуждение «Законы питания»
34	Каждому овощу — свое время (Праздник)	1	0	1	Праздник
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	