

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании»  
4 «а» класс**

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

#### «Разговор о правильном питании».

Личностными результатами изучения курса являются следующие умения:

- осознавать значение правильного питания в жизни людей;
- понимать чувства других людей, сочувствовать, сопереживать;
- высказывать своё отношение к высказываниям других товарищей, к прочитанному тексту.

Средство достижения этих результатов – тексты учебного пособия М. Безруких «Разговор о правильном питании».

Метапредметные результаты:

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать цель* деятельности на уроке с помощью учителя;
- *проговаривать* последовательность действий на уроке;
- *учиться высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с материалом учебника;
- *учиться работать* по предложенному учителем плану

Средством формирования регулятивных УУД служат технология продуктивного чтения и проблемно-диалогическая технология.

*Познавательные УУД:*

- *ориентироваться* в учебном пособии (в оглавлении, в условных обозначениях, в предлагаемых ролях при чтении текста);
- *находить ответы* на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- *делать выводы* в результате совместной работы класса и учителя;
- *преобразовывать* информацию из одной формы в другую: *пересказывать* небольшие тексты.

Средством формирования познавательных УУД служат тексты учебного пособия, обеспечивающие формирование функциональной грамотности (первичных навыков работы с информацией).

*Коммуникативные УУД:*

- *оформлять* свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- *слушать и понимать* речь других;
- *выразительно читать* текст;
- *договариваться* с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- *учиться работать в паре, группе*; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Средством формирования коммуникативных УУД служит технология продуктивного чтения и организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты:

- осмысленно, правильно *читать*;
- *отвечать на вопросы* учителя по содержанию прочитанного;
- формулировать правила питания,
- понимать полезность одних продуктов питания и вред других,
- соблюдать режим питания.
- *составлять* устный рассказ по картинке;
- *соблюдать правила поведения за столом, личную гигиену*;
- составлять меню приёма пищи.

## Содержание курса «Разговор о правильном питании».

### Введение (1ч).

#### Разговор о правильном питании (27ч)

Поговорим о полезной и вредной пище.

Из чего состоит наша пища. Полезные и вредные привычки.

Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты самые полезные продукты. Всякому овощу своё время. Дары леса. Выбор полезных продуктов

Режим питания. Витамины. Где взять витамины в холодное время года. Пищевые добавки.

Полезные и вредные напитки. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты. Любимые блюда семьи. Национальные блюда.

Практическая работа: приготовление бутербродов, салата. Составление меню.

Конкурс рисунков. Проекты: «Кухня моей семьи», «Готовим обед для сказочного героя».

#### Правила этикета и гигиена питания (5ч)

Поговорим о правилах этикета.

Где и как мы едим.

Как правильно есть.

Как правильно накрыть стол (практическое занятие). Предметы сервировки стола.

Ролевая игра «Правила этикета». Практическая работа: сервировка стола.

Проект «Приглашение в гости».

#### Заключение (1ч)

Итоговое занятие.

#### К концу 4 класса учащиеся научатся:

- понимать роль правильного питания для здоровья человека,
- соблюдать правила питания.
- выполнять санитарно-гигиенические требования питания,
- соблюдать правила культуры поведения за столом,
- составлять меню приёма пищи,
- соблюдать режим питания.

#### К концу изучения курса учащиеся получат возможность научиться:

- правильно питаться,
- отличать полезные продукты от вредных для здоровья.
- соблюдать правила этикета за столом,
- вести здоровый образ жизни.

### **Ожидаемые результаты формирования УУД к концу 4-го года обучения.**

#### Личностные результаты:

- осознание необходимости правильно питаться ,
- целостное восприятие термина «правильное питание»,
- уважительное отношение к другому мнению,
- принятие и освоение социальной роли ученика, развитие мотивации учения, формирование личностного смысла учения,
- формирование эстетических потребностей, чувств,
- развитие этических чувств, доброжелательности, толерантности.

#### Регулятивные УУД:

- способность принимать, понимать учебную задачу,

- сформировать на начальном этапе умение планировать свою деятельность,
- начальный уровень формирования умения проводить самоконтроль и самооценку.

#### Познавательные УУД:

- овладение навыками смыслового чтения текста,
- осознанно строить речевое высказывание,
- начальное освоение способов решения задач поискового и творческого характера,
- начальное умение излагать своё мнение,
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, общения, классификации.

#### Коммуникативные УУД:

- активное использование речевых средств и средств для решения коммуникативных задач,
- готовность слушать собеседника, вести диалог, принять возможность существования другого мнения,
- умение понимать общую цель и пути её решения,
- умение договариваться о распределении ролей и функций при совместной деятельности.

#### Предметные УУД:

- первоначальные представления о правильном питании,
- осознание необходимости правильно питаться для сохранения здоровья,
- отличать полезные продукты от вредных, понимать причины вреда.
- знать и соблюдать нормы поведения за столом, гигиену питания.

**Календарно - тематическое планирование курса внеурочной деятельности "Разговор о правильном питании"**

№ урока	№ по теме	Тема занятий	Тип урока	Виды деятельности учащихся	Дата занятия	
					По плану	По факту
1	1	Здоровье — это здорово.	Урок открытия новых знаний	<i>Знать</i> о питательных веществах необходимых организму ребёнка; <i>Уметь</i> оценивать характер своего питания, его соответствие понятию «рациональное», «здоровое»; <i>Обобщать</i> знания о роли правильного питания для здоровья человека; <i>Выявлять</i> представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей.	7.09	
2	2	Правила здорового питания.	Урок открытия новых знаний		14.09	
3	3	Мой образ жизни.	Урок открытия новых знаний		21.09	
4	4	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	Урок открытия новых знаний	<i>Знать</i> о режиме питания; <i>уметь</i> анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания. <i>Выявлять</i> в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.	28.09	
5	5	Белки. Жиры. Углеводы.	Урок открытия новых знаний		5.10	
6	6	Витамины и минералы.	Урок открытия новых знаний		12.10	
7	7	Рацион питания.	Урок открытия новых знаний		19.10	
8	8	Режим питания.	Урок открытия новых знаний		26.10	
9	9	Энергия пищи.	Урок открытия новых знаний		9.11	
10	10	Калорийность продуктов.	Урок открытия новых знаний		16.11	

			новых знаний			
11	11	Сахар и его польза.	Урок открытия новых знаний	<i>Развивать</i> представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту; <i>Развивать</i> представление о влиянии питания на внешность человека; <i>Формировать</i> представление о пище как источнике энергии, различной энергетической ценности продуктов питания. <i>Знать</i> о правилах гигиены питания, об энергетической ценности различных продуктов питания. Классифицировать пищу как источник энергии для организма. Моделировать питание в соответствии с весом, ростом, возрастом, образом жизни человека.	23.11	
12	12	Путешествие по «Аппетитной стране».	Урок открытия новых знаний		30.11	
13	13	Где и как мы едим.	Урок открытия новых знаний		7.12	
14	14	Правила гостеприимства.	Урок открытия новых знаний		14.12	
15	15	Общественное питание.	Урок открытия новых знаний		21.12	
16	16	Ты — покупатель. Права покупателя.	Урок открытия новых знаний	<i>Знать</i> права и обязанности покупателя <i>Понимать</i> и использовать информацию, приведённую на упаковке продукта, моделировать правила поведения покупателя.	28.12	
17	17	Ты покупатель-правила вежливости.	Урок открытия новых знаний		18.01	
18	18	Права потребителя.	Урок открытия новых знаний		25.01	
19	19	Сроки хранения продуктов.	Урок открытия новых знаний		1.02	
20	20	Ты готовишь себе и друзьям.	Урок открытия новых знаний	<i>Развивать</i> представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов; <i>Развивать</i>	8.02	
21	21	Бытовые приборы для кухни.	Урок открытия новых знаний		15.02	
22	22	Правила безопасного поведения на кухне.	Урок открытия новых знаний		22.02	

23	23	Помогаем взрослым на кухне.	Урок открытия новых знаний	<p>представление об этикете и правилах сервировки стола;</p> <p><i>Развивать</i> интерес к процессу приготовления пищи.</p> <p><i>Формировать</i> практические навыки приготовления пищи.</p> <p><i>Уметь</i> помогать на кухне, сервировать стол,</p> <p>знать о правилах безопасного обращения с кухонной техникой, о правилах этикета.</p> <p><i>Моделировать</i> сервировку стола для различных случаев жизни,</p> <p>обобщать правила этикета, распределять обязанности гостя и хозяина, осваивать приготовление пищи дома.</p>	1.03	
24	24	Блюдо своими руками.	Урок открытия новых знаний		15.03	
25	25	Кухни разных народов мира.	Урок открытия новых знаний		22.03	
26	26	Блюда Болгарии и Исландии.	Урок открытия новых знаний		5.04	
27	27	Блюда Японии и Норвегии.	Урок открытия новых знаний		12.04	
28	28	Кулинария в древней Греции и Риме.	Урок открытия новых знаний		19.04	
29	29	Блюда жителей Крайнего Севера.	Урок открытия новых знаний		26.04	
30	30	Как питались на Руси.	Урок открытия новых знаний		3.05	
31	31	Традиционные блюда России.	Урок открытия новых знаний		10.05	
32	32	Напитки народов мира.	Урок открытия новых знаний		17.05	
33	33	Кулинарный календарь.	Урок открытия новых знаний		17.05	
34	34	Составляем формулу правильного питания.	Урок открытия новых знаний		24.05	