

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с.Еделево Кузоватовского района Ульяновской области

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДАЮ
на заседании педагогического совета школы	Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ СШ с.Еделево
Протокол № 1 от 28 августа 2024г.	М.В.Максимова 28 августа 2024 г.	О.Н.Пугачева Приказ № 47 от 28 августа 2024 г.

Рабочая программа

Наименование курса: **Разговор о правильном питании**

Класс: **4**

Уровень общего образования: **начальная школа**

Учитель начальных классов: **Селькова Ольга Васильевна**

Срок реализации программы: **2024-2025 учебный год**

Количество часов по учебному плану: **всего 34 часа в год; в неделю 1 час**

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе авторской программы М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой «Разговор о правильном питании» с использованием методического пособия для учителей Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. Две недели в лагере здоровья.— М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

Рабочую программу составила: С Селькова Ольга Васильевна
(подпись) (расшифровка подписи)

**Планируемые результаты освоения курса
«Разговор о правильном питании»**

Планируемые результаты	
Личностные УУД	
<i>У обучающегося будут сформированы:</i> • становление ценностного отношения к своей Родине - России; • первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений; • интерес к новому содержанию и новым способам познания; • представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня; • представления о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья; • представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; • имеющийся опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; • устойчивая мотивация к выполнению правил личной и общественной гигиены и	<i>Обучающийся получит возможность для формирования:</i> • оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; • негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ; • стремление строить свои отношения с людьми и поступать по законам совести, добра и справедливости, • осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

санитарии; рациональной организации режима дня, питания; занятиям физической культурой, спортом, туризмом.	
Метапредметные	
Познавательные УУД	
<i>Обучающиеся научатся:</i> • развивать навык решения творческих задач и навык поиска, анализа и интерпретации информации, добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу • осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; • осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя	<i>Обучающиеся получают возможность научиться:</i> • строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; • добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя; • перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.
Регулятивные УУД	
<i>Обучающиеся научатся:</i> • учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале, в сотрудничестве с учителем; • планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации • осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;	<i>Обучающиеся получают возможность научиться:</i> • самостоятельно оценивать правильность выполненных действий как по ходу их выполнения, так и в результате проведенной работы; • отличать верно выполненное задание от неверного; • совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

• преобразовывать практическую задачу в познавательную; • проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.	
Коммуникативные УУД	
<i>Обучающиеся научатся:</i> • воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде; • проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии; • формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков; • принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; • оценивать свой вклад в общий результат	<i>Обучающиеся получают возможность научиться:</i> • аргументировать свою позицию и координировать ее с позицией партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности; • с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия • допускать возможность существования у людей разных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и учитывать позицию партнера в общении и взаимодействии; • осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; • адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

Планируемые результаты	
Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться

• соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов; • различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к различным приемам пищи; • выделять полезные продукты и составлять рациональное меню; • ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания; • соблюдать правила и основы рационального питания • 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.	• ориентироваться в особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания; • различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме. • правильно питаться; • отличать полезные продукты от вредных для здоровья; • соблюдать правила этикета за столом; • вести здоровый образ жизни.
--	---

Содержание курса «Разговор о правильном питании»

Разнообразие питания

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого

приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Непользные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед,

если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить.

Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения.

Составляем меню на день.

Из истории русской кухни

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших В 4 м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1	Вводное занятие	1 ч
2	Какую пищу можно найти в лесу.	1 ч
3	Правила поведения в лесу	1 ч
4	Лекарственные растения	1 ч
5	Игра – приготовить из рыбы.	1 ч
6	Конкурсов рисунков» В подводном царстве»	1 ч
7	Эстафета поваров	1 ч
8	Конкурс половиц поговорок	1 ч
9	Дары моря	1 ч
10	Интерактивная экскурсия в магазин морепродуктов	1 ч
11	Оформление плаката «Обитатели моря»	1 ч
12	Викторина «В гостях у Нептуна»	1 ч
13	Меню из морепродуктов	1 ч
14	Кулинарное путешествие по России.	1 ч
15	Традиционные блюда нашего края	1 ч
16	Практическая работа по составлению меню	1 ч
17	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1 ч
18	Мини-проект «Съедобная азбука».	1 ч
19	Праздник Мы за чаем не скучаем»	1 ч
20	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1 ч
21	Составление недельного меню	1 ч
22	Конкурс кулинарных рецептов	1 ч
23	Конкурс «На необитаемом острове»	1 ч
24	Как правильно вести себя за столом	1 ч
25	Практическая работа «Поделки из макарон».	1 ч
26	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1 ч
27	Накрываем праздничный стол	1 ч
28	Накрываем праздничный стол	1 ч
29	Блюда из картошки.	1 ч
30	Этикет.	1 ч

31	Итоговый тест по курсу «Разговор о правильном питании».	1 ч
32	Праздник жителей города здоровья. Творческий отчет	1 ч
33	Викторина по изученным темам.	1 ч
34	Подведение итогов.	1 ч
	Итого:	34 ч