

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №184
им.М.И.Махмутова» Советского района г. Казани

Принято
Педагогическим советом
Протокол от 25.08.2021 № 1

Утверждаю
Директор МБОУ «Школа №184»
Э.М.Салахова
Введено приказом от 01.09.21 г. № 159



ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Питаемся правильно»

для 4-х классов (1 час в неделю, 35 часов в год)

направление : общекультурное

Составитель : учитель 1 квалификационной категории Авдеева Е.К.

Пояснительная записка

Цели и задачи программы.

Основная цель программы – воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья.

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;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- 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 истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.
- формулирование собственного мнения;

- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

Содержание курса внеурочной деятельности «Питаемся правильно».

Перечень, название раздела, темы	Краткое содержание учебной темы	Необходимое количество часов для изучения раздела, темы
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	1
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	3
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	4
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	5
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	5
6.Рацион питания	Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	4
7.Правила поведения за столом	Беседа «Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве»	4
8.Накрываем стол для родителей		2
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	5
10.Подведение итогов работы		2

Тематическое планирование внеурочной деятельности «Питаемся правильно»

№ п/п	Название разделов	Тема занятия	Кол-во часов	Основные формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
						план	По факту
1	Вводное занятие	Вводное занятие	1	Лекция			

2	Растительные продукты леса	Какую пищу можно найти в лесу.	1	Беседа Практикум	Отгадывание кроссворда.		
3	Растительные продукты леса	Правила поведения в лесу	1	Беседа «Правила сбора грибов и ягод».	Игра «Походная корзинка»		
4	Растительные продукты леса	Лекарственные растения	1	Практикум	Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках»		
5	Рыбные продукты	Игра – приготовить из рыбы.	1	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы»	Конкурс рисунков « В подводном царстве»		
6	Рыбные продукты	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1	Важность употребления рыбных продуктов.	Конкурс пословиц и поговорок»		
7.	Рыбные продукты	Эстафета поваров	1	Практикум	Эстафета поваров «Рыбное меню»		
8	Рыбные продукты	Конкурс половиц поговорок	1	Практикум	Викторина «Царство рыб»		
9	Дары моря	Дары моря.	1	Обсуждение	Отгадывание кроссворда.		
10	Дары моря	Экскурсия в магазин морепродуктов	1	Практикум	Интерактивная игра		
11.	Дары моря	Оформление плаката «Обитатели моря»	1	Обсуждение практикум	Фотоконкурс		
12	Дары моря	Викторина «В гостях у Нептуна»	1	Обсуждение	Викторина «В гостях у Нептуна»		
13	Дары моря	Меню из морепродуктов	1	Обсуждение практикум	Игра «Кок»		
14	Кулинарное путешествие по России»	Кулинарное путешествие по России.	1	Беседа	Знакомство с традициями питания регионов		
15.	Кулинарное путешествие по России»	Традиционные блюда нашего края	1	Беседа	историей быта своего народа		
16	Кулинарное путешествие по России»	Практическая работа по составлению меню	1	Практикум	Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут»		
17	Кулинарное	«Вкусный	1	Практикум	Конкурс		

	путешествие по России»	маршрут»			рисунков		
18	Кулинарное путешествие по России»	«Кулинарный глобус»	1	Обсуждение практикум	Игра – проект «Кулинарный глобус»		
19	Рацион питания	Праздник «Мы за чаем не скучаем»	1	Беседа практикум	Сюжетно – ролевые игры.		
20	Рацион питания	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	Практикум	Викторина		
21	Рацион питания	Составление недельного меню	1	Практикум	Конкурс «Моё недельное меню»		
22	Рацион питания	Конкурс кулинарных рецептов	1	Практикум	Сюжетно – ролевые игры.		
23	Правила поведения за столом	«На необитаемом острове»	1	Обсуждение	Конкурс «На необитаемом острове»		
24	Правила поведения за столом	Как правильно вести себя за столом	1	Беседа	Викторина кроссворды		
25	Правила поведения за столом	Практическая работа	1	Практикум	Сюжетно – ролевые игры.		
26	Правила поведения за столом	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1	Практикум	Лэпбук		
27-28	Накрываем стол для родителей	Накрываем праздничный стол	2	Практикум	Сюжетно – ролевые игры.		
29-33	Проектная деятельность.	Проект «Здоровая еда»	5	Практикум	Защита проектов		
34-35	Подведение итогов	КВН. Интерактивная игра	2	Практикум	Отчет о проделанной работе.		

В данном документе
пронумеровано, прошито и скреплено
печатью _____ листа
Директор школы: *Э.М. Салихова*
Э.М. Салихова

