

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

РАССМОТРЕНА на заседании педагогического совета школы Протокол № 1 от 28.08.2023 г.	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР М.В.Максимова _____ 28.08.2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ СШ с.Еделево О.Н.Пугачева _____ Приказ № 44 о\д от 28.08. 2023 г.
---	--	--

Рабочая программа

Наименование курса: **Разговор о правильном питании**

Класс: **4**

Уровень общего образования: **начальное общее**

Учитель начальных классов: Рангаева Ольга Владимировна

Срок реализации программы: **2023-2024 учебный год**

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

Планирование составлено на основе методического пособия «Разговор о правильном питании» М.И. Безруких, Т. А. Филиппова, А.Г. Макеева, Москва . Нестле. 2023

Рабочую программу составила: _____ Рангаева Ольга Владимировна

Планируемые результаты освоения учебного курса «Разговор о правильном питании»

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуации 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 учебник, 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
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

Содержание учебного курса

Здоровье - это здорово

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».

Окружающая среда и здоровье

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. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Ты - покупатель

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.

Энергия пищи

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 формируется у младших школьников:

знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

умение определять полезные продукты питания;

знание о структуре ежедневного рациона питания;

навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Наименование темы занятия	Количество часов
1	Здоровье- это здорово	1
2	Здоровье- это здорово	1
3	Окружающая среда и здоровье	1
4	Окружающая среда и здоровье. Что помогает охранять чистый воздух в городах	1
5	Окружающая среда и здоровье. Почему нужно бережно относиться к воде	1
6	Продукты разные нужны – блюда разные важны. Продукты – источники белка, углеводов, жиров.	1
7	Продукты разные нужны – блюда разные важны. Витамины и минеральные вещества	1
8	Где и как мы едим.	1
9	Где и как мы едим. Продукты для длительного похода или экскурсии	1
10	Почему и как нужно беречь природные ресурсы. Что дает человеку природа.	1
11	Почему и как нужно беречь природные ресурсы. Полезные ископаемые	1
12	Почему и как нужно беречь природные ресурсы. Правила экологической ответственности	1
13	Ты- покупатель. Основные отделы магазина	1
14	Ты- покупатель. Правила для покупателей	1
15	Ты- покупатель. О чем рассказала упаковка	1
16	Ты готовишь себе и друзьям. Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	1
17	Ты готовишь себе и друзьям. Как правильно хранить продукты	1
18	Ты готовишь себе и друзьям. Приготовление пищи и правила сервировки стола	1

19	Ты готовишь себе и друзьям. Готовим пищу и заботимся о природе	1
20	Почему важно перерабатывать мусор. Почему растут горы мусора	2
21	Почему важно перерабатывать мусор. Как мусор превратить в полезные вещи	1
22	Почему важно перерабатывать мусор. Пище не место в мусорном баке	2
23	Кухни разных народов. Питание и климат	1
24	Кухни разных народов. Готовим пищу и заботимся о природе	2
25	Кулинарная история. Как питались доисторические люди	1
26	Кулинарная история. Как питались в Древнем Египте	1
27	Кулинарная история. Как питались в Древней Греции и Древнем Риме	1
28	Кулинарная история. Как питались в Средневековье	1
29	Как питались на Руси и в России. Традиционные русские блюда	1
30	Как питались на Руси и в России. Русская каша	1
31	Как питались на Руси и в России. Хлеб- всему голова	
32	Как питались на Руси и в России. Посуда на Руси	
33	Необычное кулинарное путешествие. Кулинарные музеи.	
34	Необычное кулинарное путешествие. Кулинария в живописи	