

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АСТАХОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
КАМЕНСКОГО РАЙОНА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Начальное общее образование -3 класс

Количество часов - 34

Учитель: Литвинова Алена Игоревна

2021-2022 уч.г.

Раздел 1. Результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.
- установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты.

В результате изучения программы младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

- самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Раздел 2. Содержание программы.

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.

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. Неполезные 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. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. 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.

Средства контроля

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

Раздел 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Образовательные задачи	Виды деятельности	Кол-во часов
1	Знакомство с новым учебником (урок-презентация)	<ul style="list-style-type: none"> • обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания 	Знакомятся с целями и задачами курса. Обобщают уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».	1
2	«Вспоминаем то, что знаем» (игровое путешествие)	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека 		1
3	Из чего состоит наша пища.	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ 	Получают представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Дети обсуждают – чем опасен рацион питания Карлсона, Вовки из Тридесятого царства и т. д., составляют	1

4	«Домашний завтрак и школьный обед»-исследовательская работа учащихся (коллективная).	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека 	меню для этих героев.	1
5	.Меню сказочных героев.			1
6	.«Дневник здоровья»			1
7	Презентация " <i>Здоровье в порядке – спасибо зарядке</i> ".	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года 	Формирование представление о занятиях зарядкой, содействие выработке привычки выполнять утром гимнастические упражнения.	1
8	. <i>Исследовательская работа на тему: «Русская народная мудрость о правильном питании».</i>	<ul style="list-style-type: none"> • расширять представление о значимости разнообразного питания 		1
9	. <i>Оформление книжки-самоделки «Пословицы о правильном питании».</i>	расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны		1

10	Рисунки на тему: «Я делаю зарядку»			1
11	.Питание юных спортсменов.	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека • развивать представление о важности занятий спортом для здоровья 	Формирование у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; учатся оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.	1
12	.Работа в мини-группах «Составление меню спортсмена».			1
13	Рисунки на тему: «Закаляйся, если хочешь быть здоров»	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи 		1
14	Урок - практикум Приготовление салатов.	<ul style="list-style-type: none"> • развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне 		1
15	Викторина «Разные виды спорта»	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о важности занятий спортом для здоровья 		1
16	Какие продукты нужно употреблять во время занятий спортом	<ul style="list-style-type: none"> • развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне 		1

17	Составление меню спортсмена	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о важности занятий • спортом для здоровья 		1
18	Где и как готовят пищу. <i>Экскурсия в школьную столовую.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о правилах сервировки стола 	Получают представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; Знакомятся с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.	1
19	Как правильно накрыть на стол	<ul style="list-style-type: none"> • развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол) 		1
20	<i>Творческая мастерская «Салфетницы своими руками».</i>			1
21	<i>Практическая работа "Накрой на стол"</i>			1
22	<i>Исследовательская работа учащихся (групповая) «От зерна до каравая».</i>	<ul style="list-style-type: none"> • расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд 		Расширяют знания о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

23	Творческая мастерская «Зёрнышко». Панно из круп.	<ul style="list-style-type: none"> развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна 		1
24	Викторина	<ul style="list-style-type: none"> развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона 		1
25	Творческая мастерская «Зёрнышко». Панно из круп.			1
26-27	Всё о молоке и молочных продуктах. Игра «Поле чудес».	<ul style="list-style-type: none"> расширять представление об ассортименте молочных продуктов. 	Расширяют представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания.	2
28	.Викторина, загадки о молочных продуктах	<ul style="list-style-type: none"> развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из молока развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из молока, как обязательном компоненте ежедневного рациона развивать творческие способности и воображение 		1
29	Рисуем новую упаковку для молока			1
30	Ролевые игры на тему: «Мы идём в гости»	<ul style="list-style-type: none"> развивать представление о правилах поведения в гостях, в общественных местах. 	Расширяют представление о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формируют представление о правилах поведения за столом,	1

31 - 32	Мини проект «Книжка- правил»	<ul style="list-style-type: none"> • развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол) 	необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.	2
33- 34	Викторина		Обобщают полученные знания.	2

<p align="center">«Рекомендовать рабочую программу к утверждению»</p> <p>Председатель методического совета / Ж.В. Пимонова/ Протокол от «30» августа 2021г. №1</p>	<p align="center">«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по ВР / И.Н. Диченская/ «30» августа 2021г.</p>
---	---