

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Районный отдел образования администрации Пролетарского района
МБОУ Дальненская СОШ

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО учителей
начальных классов

РУК.ШМО : Сатарина И.И.
Протокол № 1 от «28» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР

Иванча Е.С.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
Дальненская СОШ

Фаустова Е.Н.
Приказ № 38 от «30» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
для 3 класса

Учитель первой квалификационной категории
Жучко Надежда Михайловна

Х. Дальний 2023 год

1 РАЗДЕЛ - Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и составлена на основании:

1. ФЗ «Об образовании в РФ» №273 – ФЗ от 29.12.12
2. Федеральный Государственный образовательный стандарт начального общего образования
3. Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в 2023 – 2024 учебном году
4. Устав МБОУ Дальненская СОШ Пролетарского района Ростовской области
5. ООП НОО МБОУ Дальненская СОШ Пролетарского района Ростовской области
6. Локальный акт «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)»
7. Учебный план МБОУ Дальненская СОШ Пролетарского района Ростовской области
8. Авторская программа курса «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Макеевой А.Г., Филипповой Т.А., Москва: Nestle, 2020 год
9. Методическое пособие для учителя «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Макеевой А.Г., Филипповой Т.А., Москва: Nestle, 2020 год

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- информирование детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста. Его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговор о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

Формы, технологии и методы организации учебного процесса:

Формы обучения

Ведущими **формами** деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарное предприятие;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Методы работы:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Сроки реализации рабочей программы

В 3-м классе на изучение курса «Правильное питание» отводится 34 часа в год, 1 час в неделю (34 учебные недели). В моей рабочей программе на изучение этого курса отводится 32 часа, в связи с фактическим количеством учебных дней, с учетом календарного графика школы на 2023-2024 уч. год..

Структура рабочей программы состоит из следующих разделов:

- 1 РАЗДЕЛ - Пояснительная записка.
- 2 РАЗДЕЛ - Планируемые предметные результаты освоения конкретного предмета, курса (ФГОС).
- 3 РАЗДЕЛ - Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.
- 4 РАЗДЕЛ – Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

2 РАЗДЕЛ - Планируемые предметные результаты освоения конкретного предмета, курса (ФГОС)

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 программы:

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» 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:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

3 РАЗДЕЛ - Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Две недели в лагере здоровья» является продолжением программы «Разговор о правильном питании» и предназначена для учащихся 3 класса. Занятия ведутся с использованием рабочей тетради «Две недели в лагере здоровья» (авторы: М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова). Задания, которые предлагаются в рабочей тетради, направлены на развитие навыков здорового образа жизни и рационального питания. Данная программа состоит из 15 тем, которые рассчитаны на 34 часа, включающие практические и теоретические занятия. Временные рамки проведения занятий варьируют от 30 минут до 1 часа в зависимости от темы и цели проведения занятий

Курс реализуется в 4 этапа, объединённого одной темой. Один этап рассчитан на 1 четверть. В конце каждого этапа работы проводится итоговое занятие-отчёт о проделанной работе в виде проекта, творческих работ, спортивных состязаний, конкурсов.

1 этап – «Встретимся в лагере здоровья» (1 четверть)

Первый этап работы является стартовой площадкой. На первых занятиях проходит знакомство со сквозными героями курса: вожатым Сергеем и детьми подшефного отряда Петей, Дашей, Сергеем, Алёной, Ренатом, Федей, Сашей, врачом Розой Кузьминичной, поваром Любовью Федоровной и тренером Вадимом в виде инсценировки. Инсценировки также используются и на других занятиях. В своей практике мы используем следующие формы работы: анкетирование, беседы, тестирование, разгадывание кроссвордов и ребусов, ведение личного дневника физического здоровья, практические работы: «Режим дня», «Составление недельного меню», исследовательская работа «Из чего состоит наша пища» и как результат коллективная творческая работа-проект: выпуск стенгазеты «Состав пищи».

2 этап – «Мы – за здоровый образ жизни» (2 четверть)

Формы работы: беседы, диспуты, работа с пословицами и поговорками, разгадывание ребусов и кроссвордов, аналитическая работа «Реакция организма на физическую нагрузку», продолжение ведения личного дневника физического здоровья по закаливанию, практические работы: «Составление комплекса упражнений для утренней зарядки», «Составление меню завтраков для спортсмена», конкурс плакатов и рисунков о пользе закаливания, а в завершение 2 этапа работы спортивный праздник ««Мама, папа, я – спортивная семья»».

3 этап – «Здоровье близко: ищи его в миске» (3 четверть)

Формы работы: беседы, инсценировки, экскурсия в школьную столовую для ознакомления с оборудованием для приготовления пищи, ролевые игры «Как готовят пищу», «Приготовление напитков из ягод», просмотр фильма «От зёрнышка до каравая» о выращивании зерновых культур, работа с пословицами о хлебе, работа с презентациями о разнообразии молочных продуктов, о пользе питательных веществ, содержащихся в молочных продуктах, рыбе, морепродуктах, разгадывание кроссвордов, практическая работа «Сбор рюкзака в поход», итоговое занятие 3 этапа – конкурсная программа «Эстафета поваров» между учащимися 3 классов, изучающих этот курс.

4 этап – «Отправляемся в путешествие» (4 четверть)

Данный этап в большей степени направлен на совместную работу семьи и школы, применению в работе регионального компонента.

Формы работы: беседы, доклады и презентации, составленные совместно с родителями и учителем о видах спорта и кухне народов России и родного края, работа с картой России, семейный проект «Спорт и правильное питание в моей семье» и, как итог завершения работы над курсом, спортивный праздник «Олимпиада здоровья» совместно с родителями.

4 РАЗДЕЛ – Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Сроки проведения урока		Тема урока	Количество часов	Примечание
	Плановые	Скорректированные			
«Встретимся в лагере здоровья» (1 четверть)					
1.	5.09		Вводное занятие. Встретимся в Лагере здоровья.	1	
2.	12.09		Давайте познакомимся!	1	
3.	19.09		Тестирование и занесение результатов в таблицу «Двигательная подготовленность»	1	
4.	26.09		Практическая работа «Составление недельного меню».	1	
5.	3.10		Режим дня третьеклассника.	1	
6.	10.10		Из чего состоит наша пища.	1	
7.	17.10		<i>Проект. Стенгазета «Состав пищи».</i>	1	
8.	24.10		Здоровье в порядке – спасибо зарядке!	1	
«Мы – за здоровый образ жизни» (2 четверть)					
9.	14.11		Аналитическая работа. Занесение результатов в таблицу «Реакция на физическую нагрузку»	1	
10.	21.11		Закаляйся, если хочешь быть здоров!	1	
11.	28.11		Солнце, воздух и вода – наши верные друзья! Конкурс плакатов о пользе закаливания.	1	
12.	5.12		Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	
13.	12.12		Практическая работа «Составление меню завтраков для спортсмена».	1	
14.	19.12		Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья».	1	
15.	26.12		Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую.	1	
«Здоровье близко: ищи его в миске» (3 четверть)					
16.	16.01		Где и как готовят пищу.	1	
17.	23.01		Блюда из зерна.	1	
18.	30.01		Молоко и молочные продукты	1	
19.	6.02		Отправляемся в поход. Практическая работа «Сбор рюкзака в поход».	1	
20.	13.02		Что можно есть в походе.	1	
21.	20.02		Вода и другие полезные напитки. Ролевая	1	

			игра «Приготовление напитков из ягод».		
22.	27.02		Что и как можно приготовить из рыбы.	1	
23.	5.03		Дары моря.	1	
24.	12.03		Конкурсная программа «Эстафета поваров».	1	
25.	26.03		Кулинарное путешествие по России.	1	
«Отправляемся в путешествие» (4 четверть)					
26.	2.04		Р/к Кулинарное путешествие по родному краю.	1	
27.	9.04		Р/к Кухня народов Северного Кавказа.	1	
28.	16.04		Спортивное путешествие по России.	1	
29.	23.04		Р/к Спортивное путешествие по родному краю.	1	
30.	7.05		Р/к Семейный проект «Спорт и правильное питание в моей семье».	1	
31.	14.05		Спортивный праздник «Олимпиада здоровья».	1	
32.	21.05		Итоговое занятие.	1	