

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Дальненская средняя общеобразовательная школа  
Пролетарского района Ростовской области**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Дальненская СОШ

Приказ от 30.08.2022 г. №43

\_\_\_\_\_ Е.Н.Фаустова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании» .

Уровень общего образования:

начальное общее образование 3 класс.

Количество часов: 34

Учитель: Сатарина Ирина Петровна.

Направление: спортивно-оздоровительное

2022-2023 учебный год

## **Раздел 1. « Пояснительная записка».**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (в ред. приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 №1577) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Учебно-методического комплекта по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». Авторы: Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации/. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании», М., Просвещение, 2018 г.
4. ООП НОО МБОУ Дальненская СОШ.
5. Положения о рабочей программе учителя в МБОУ Дальненская СОШ.

### **Цели курса:**

- сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о значении важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- способствовать осознанию ими личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- а) формирование теоретических знаний в процессе изучения программы и совместной деятельности семьи, школы, общественности об основах рационального правильного питания;
- б) способствовать развитию познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;
- в) создание комфортных условий для получения информации о правильном питании через коллективную, групповую работу; выработка потребностей в соблюдении санитарно-гигиенических норм; воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни.

В соответствии с ООП НОО и учебным графиком Дальненская СОШ рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 3 классе рассчитана на 34 часа в год , 1 час в неделю.

## **Раздел 2. «Содержание внеурочной деятельности».**

### **Введение (1ч.)**

#### **Разговор о правильном питании (25ч.)**

Поговорим о полезной и вредной пище.

Из чего состоит наша пища. Полезные и вредные привычки.

Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты самые полезные продукты. Всякому овощу своё время. Дары леса.

Выбор полезных продуктов

Как правильно составить свой рацион питания. Витамины. Где взять витамины в холодное время года. Пищевые добавки

Полезные и вредные напитки. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты. Любимые блюда семьи. Национальные блюда.

Практическая работа: приготовление бутербродов, салата. Составление меню.

Экскурсия в столовую.

Конкурс рисунков. Проекты: «Кухня моей семьи», «Готовим обед для сказочного героя».

#### **Правила этикета и гигиена питания (5ч.)**

Поговорим о правилах этикета.

Культура и гигиена питания.

Как правильно есть.

Как правильно накрыть стол (практическое занятие). Предметы сервировки стола.

Ролевая игра «Правила этикета». Практическая работа: сервировка стола.

#### **Заключение (1ч.)**

Обобщающее занятие.

#### **Формы работы:**

1. Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

2. Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

3. Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

**Методы работы:**

1. Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
2. Проблемный
3. Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
4. Объяснительно-иллюстрированный .

### Раздел 3. «Планируемые результаты».

**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

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 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.

#### Раздел 4. «Календарно - тематическое планирование».

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Введение.	1	01.09
2	Здоровье – это здорово!	1	08.09
3	Как готовят пищу. Экскурсия в столовую.	1	15.09
4	Мои любимые блюда.	1	22.09
5	Как питаться в разное время года.	1	29.09
6	Как правильно питаться.	1	06.10
7	О вредной пище.	1	13.10
8	Викторина	1	20.10
9	Самые полезные продукты.	1	03.11
10	Витамины. Где взять витамины зимой.	1	10.11
11	Всегда ли верить рекламе?	1	17.11
12	Составление меню для сказочного героя. Групповой проект	1	24.11

13	Составление меню для сказочного героя. Групповой проект	1	01.12
14	Вредные привычки в питании.	1	08.12
15	Вредные напитки.	1	15.12
16	В здоровом теле-здоровый дух!	1	22.12
17	Культура поведения за столом.	1	12.01
18	Сервировка стола.	1	19.01
19	Вы пришли в гости.	1	26.01
20	О сладостях.	1	02.02
21	Кухни разных народов.	1	09.02
22	Блюда моей семьи.	1	16.02
23	Как питались на Руси.	1	02.03
24	Конкурс плакатов.	1	09.03
25	Где найти витамины весной.	1	16.03
26	Что такое пищевые добавки.	1	23.03

27	Пословицы и поговорки.	1	06.04
28	Приготовление бутербродов	1	13.04
29	Устный журнал «В лагере здоровья».	1	20.04
30	Проект «Моё любимое блюдо».	1	27.04
31	День именин.	1	04.05
32	Из чего можно сделать салат.	1	11.05
33	Викторина.	1	18.05
34	Обобщающее занятие.	1	25.05

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1

заседания ШМО

МБОУ Дальненская СОШ

От 31.08. 2022г

Рук.ШМО : Иванча

Сатарина И.И.

СОГЛАСОВАНО

заместитель по директора по УВР:

Иванча

Иванча Е.С.