

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №15
О.В. Левченко
"16" _____ 2021г.
приказ № 9 от "16" _____ 2021г.



Рабочая программа по внеурочной деятельности
естественно-научного направления
«Разговор о правильном питании»
3 «Б» класс
на 2021-2022 учебный год

Составила: Емельянова Ксения Сергеевна
учитель первой квалификационной категории

2021 г.

1. Планируемые результаты освоения курса.

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.

К концу третьего года обучения учащийся научится:

- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к различным приемам пищи;
- выделять полезные продукты и составлять рациональное меню;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- соблюдать правила и основы рационального питания;
- понимать роль правильного питания для здоровья человека;
- соблюдать правила питания;
- выполнять санитарно-гигиенические требования питания;
- соблюдать правила культуры поведения за столом;
- составлять меню приёма пищи;

- соблюдать режим питания.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ориентироваться в особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме;
- правильно питаться;
- отличать полезные продукты от вредных для здоровья;
- соблюдать правила этикета за столом;
- вести здоровый образ жизни.

2. Содержание курса

Рабочая программа по внеурочной деятельности естественно-научного направления «Разговор о правильном питании» составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования М.М. Безруких.

Данная программа разработана с учетом использования оборудования базы центра образования естественно-научной и технической направленности «Точка роста».

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников 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 творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права — право на здоровый рост и развитие.

Здоровый образ жизни, правильное питание должны стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления, правильное питание.

Задача курса «Разговор о правильном питании» - помочь ребенку задуматься о своем здоровье. Решить ее путем простой передачи знаний невозможно. Ребенок должен научиться думать, рассуждать, рассматривать рисунки, выполнять предлагаемые задания и упражнения доступные для него, разбирать различные игровые ситуации.

Работа по программе начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни через проектную деятельность. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Тематическое планирование.

№ п\п	Название раздела	Кол-во часов	Планируемые результаты
1.	Давайте познакомимся.	2 часа	Обобщение уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания и здорового образа жизни, полученных ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании». Дать представление о темах «Двух недель в лагере здоровья» как продолжения программы «Разговор о правильном питании». Знакомство с новыми героями программы.
2.	Из чего состоит наша пища.	3 часа	Получение представления о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах. Формирование представлений о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Формировать умение самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами).
3.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1 час	Развитие представлений о роли физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости, важности физической активности. Формирование представлений о необходимом объеме двигательной активности в младшем школьном возрасте.
4.	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	6 часов	Формирование представлений о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья,

			вариантах закаливания. Формирование представлений об основных правилах, которые необходимо соблюдать при проведении закаливающих процедур. Развитие представлений об ответственности человека за свое здоровье, о связи поведения и здоровья.
5.	Как правильно питаться, если заниматься спортом.	4 часа	Формирование представлений о зависимости рациона питания от физической активности. Учить оценивать свой рацион питания с учетом собственной физической активности. Расширить представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека.
6.	Где и как готовят пищу.	6 часов	Формирование представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне. Знакомство детей с одним из основных принципов устройства кухни — строгое разграничение готовых и сырых продуктов. Формирование навыков осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы.
7.	Блюда из зерна.	6 часов	Формирование представлений о многообразии продуктов, получаемых из зерна, необходимости их включения в ежедневный рацион. Расширение представлений детей о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.
8.	Молоко и молочные продукты.	6 часов	Расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах. Формирование представлений о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, знакомство с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.

Итого: 34 часа

В соответствии с учебным планом школы курс «Разговор о правильном питании» в 3 классе реализуется в количестве 1 часа в неделю (34 часа в год).

Формы работы:

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

- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

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

Оценочные средства

Класс	Программа\Учебник \ Методические рекомендации	Оценочные средства (оценочные материалы)\ КИМы	Электронные материалы, дополнительные материалы
3	<i>Методическое пособие для учителя:</i> Две недели в лагере здоровья / М.М. Безруких, А.Г. Махеева – М.: Nestle, 2019.	<i>Рабочая тетрадь:</i> Две недели в лагере здоровья / М.М. Безруких, А.Г. Махеева – М.: Nestle, 2019.	Внеурочная деятельность в начальной школе [Электронный ресурс] –Режим доступа: konf // www.ipkps.bsu.edu.ru www.prav-pit.ru

3. Календарно-тематическое планирование.

№ уроков.	Наименования разделов и тем.	Плановые сроки прохождения	Фактические сроки прохождения
ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ (2 часа)			
1.	Введение.		
2.	Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.		
ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ НАША ПИЩА (3 часа)			
3.	Из чего состоит наша пища.		
4.	Как питательные вещества влияют на наш организм.		
5.	Практическая работа «Готовим себе завтрак».		
ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ – СПАСИБО ЗАРЯДКЕ (1 час)			
6.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.		

ЗАКАЛЯЙСЯ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ (6 часов)			
7.	Закаляйся, если хочешь быть здоров.		
8.	Что нужно есть в разное время года.		
9.	Оформление дневника здоровья.		
10.	Конкурс кулинаров.		
11.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.		
12.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.		
КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, ЕСЛИ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ (4 часа)			
13.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.		
14.	Что надо, если хочешь стать сильнее.		
15.	Как правильно составлять свой рацион питания.		
16.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».		
ГДЕ И КАК ГОТОВЯТ ПИЩУ (6 часов)			
17.	Где и как готовят пищу.		
18.	Экскурсия в школьную столовую.		
19.	Как правильно хранить продукты.		
20.	Как правильно накрыть на стол.		
21.	Как вести себя за столом.		
22.	Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.		
БЛЮДА ИЗ ЗЕРНА (6 часов)			
23.	Блюда из зерна.		
24.	Путь от зерна к батону.		
25.	Конкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка».		
26.	Праздник «Хлеб – всему голова».		
27.	Каша – пища наша.		
28.	Оформление проекта «Хлеб - всему голова».		
МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (6 часов)			
29.	Молоко и молочные продукты.		
30.	Пейте, дети, молоко будете здоровы!		
31.	Что можно приготовить из молока.		
32.	Молочные продукты –вкусно и полезно.		
33.	Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».		
34.	Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание».		

Согласовано

Зам. директора по УР

_____ Кудинова Л.В.

«___» _____ 2021г.

