

Министерство просвещения российской Федерации
Министерство образования Тульской области
Администрация муниципального образования город Новомосковск
МБОУ «СОШ №17»

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Здоровое питание»
для обучающихся 3 класса

Новомосковск 2023 – 2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 3 класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 06.10.2009 г, с изменениями);
- Образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

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.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами:**

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана для 3 класса. На изучение отводится 1 час в неделю – 34 часа в год.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применять на практике уже сегодня.

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 «Разговоре 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 РАБОТЫ

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

- 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).
- Объяснительно-иллюстративный
- Экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия
- Практические занятия
- Конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов)
- Совместная работа с родителями

ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Проверка усвоения программы проводится в форме

- анкетирования;
- тестирования;
- выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде

- выставок работ учащихся;
- праздников;
- игр;
- викторин.

В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа позволяет добиваться следующих результатов:

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня;
- представления о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья;
- представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
- навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы;
- уважительное отношение к культуре собственного народа и других народов.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- 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.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку своей работы;
- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- работать по предложенному учителем плану.

Обучающийся получит возможность научиться:

- отличать верно выполненное задание от неверного;
- совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации.

Обучающийся получит возможность научиться:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности;
- оформлять свою мысль в устной речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- слушать и понимать речь своих собеседников.

Предметные результаты

Обучающийся 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.

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.

К концу обучения в 3 классе обучающиеся научатся:

- 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.

К концу обучения в 3 классе обучающиеся получают возможность научиться:

- правильно питаться;
- отличать полезные продукты от вредных для здоровья;
- соблюдать правила этикета за столом;
- вести здоровый образ жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Давайте познакомимся (2ч.)

Давайте познакомимся. Вводное занятие.

Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.

Из чего состоит наша пища (9 ч.)

Из чего состоит наша пища.

Разнообразие вкусовых свойств продуктов.

Как происходит распознавание вкуса.

Представление о ценности здоровья, значение правильного питания.

Представление о вредных пищевых добавках.

Что нужно есть в разное время года.

Овощи и их польза.

Урок-игра «Лесное лукошко».

Как правильно есть.

Здоровье в порядке – спасибо зарядке (1ч.)

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Закаляйся, если хочешь быть здоров (2 ч.)

Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Конкурс кулинаров.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом (3 ч.)

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Как правильно составить свой рацион питания.

Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».

Где и как готовят пищу (6 ч.)

Где и как готовят пищу.

Экскурсия в школьную столовую.

Как правильно хранить продукты.

Как правильно накрыть на стол.

Как вести себя за столом.

Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Блюда из зерна (7 ч.)

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной

Проектная работа «Каша – еда наша»

Плох обед, если хлеба нет.

Пора ужинать. Практическая работа «Как составить меню недели»

Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний. Витамины от простуды.

Молоко и молочные продукты (5 ч.)

Молоко и молочные продукты.

Пейте, дети, молоко будете здоровы!

Что можно приготовить из молока.

Молочные продукты – вкусно и полезно.

Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».

Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание».

Календарно – тематическое планирование

№п /п	Тема занятия	Ча сы	Форма проведен ия занятия	ЭОР	Дата провед ения
	Давайте познакомимся (2ч.)				
1	Давайте познакомимся. Вводное занятие.	1	Коллект ивная работа	nsportal.ru > nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-...	05.09
2	Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.	1	Презента ция	urok.pf > library/prostie_sekreti_zdor ovogo ...	12.09
	Из чего состоит наша пища(9 ч)				
3	Из чего состоит наша пища.	1	Видеоур ок	videouroki.net > razrabotki/razghovor -o-pravil-nom-...	19.09
4	Разнообразие вкусовых свойств продуктов.	1	Презента ция	nic-eda.ru > zdorovoe-pitanie/kruzhok-zdorovoe-...	26.09
5	Как происходит распознавание вкуса.	1	Видео	shkolazikeevskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru > netcat ...	03.10
6	Представление о ценности здоровья, значение правильного питания.	1	Презента ция	kopiikaurokov.ru > vneurochka/uroki/ ...	10.09

7	Представление о вредных пищевых добавках.	1	Коллективная работа	infourok.ru	17.10
8	Что нужно есть в разное время года.	1	Презентация	nsportal.ru > nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-...	24.10
9	Овощи и их польза.	1	Презентация	nsportal.ru > nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-...	31.10
10	Урок-игра «Лесное лукошко».	1	Урок-игра	shkolashilovskaya-r73.gosweb.gosuslugi.ru > netcat_...	
11	Как правильно есть.	1	Беседа	shkolazikeevskaya-r40.gosweb.gosuslugi.ru > netcat_...	
	Здоровье в порядке – спасибо зарядке(1 ч)				
12	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1	Коллективная работа	infourok.ru > Начальные классы	
	Закаляйся, если хочешь быть здоров(2ч)				
13	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1	Коллективная работа	урок.рф > library/konspekt_vneurochnogo_zanyatiya_...	
14	Конкурс кулинаров.	1	Групповая работа	kopilkaurokov.ru > vneurochka/meropriyatia/...	
	Как правильно питаться, если занимаешься спортом(3ч)				

15	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	Коллективная работа	multiurok.ru>index.php/files/programma-po-...	
16	Как правильно составить свой рацион питания.	1	Групповая работа	nsportal.ru>nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-...	
17	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».	1	Конкурс	infourok.ru	
	Где и как готовят пищу(6ч)				
18	Где и как готовят пищу.	1	Презентация	infourok.ru >Начальные классы	
19	Экскурсия в школьную столовую.	1	Экскурсия	uchitelya.com>nachalnaya-shkola/190218-razgovor-o-...	
20	Как правильно хранить продукты.	1	Презентация	shkolashilovskaya-r73.gosweb.gosuslugi.ru>netcat_...	
21	Как правильно накрыть на стол.	1	Презентация	uchitelya.com>nachalnaya-shkola/190218-razgovor-o-...	
22	Как вести себя за столом.	1	Видеоролик	videouroki.net>razrabotki/razgovor-o-pravil-nom-...	
23	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.	1	Видеоролик	uchitelya.com>nachalnaya-shkola/190218-razgovor-o-...	
	Блюда из зерна(7ч)				
24	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной?	1	Презентация	infourok.ru>razrabotka-vneklassnogo-zanyatiya-...	

25	Проектная работа «Каша – еда наша»	1	Проект	nsportal.ru>nachalnaya-shkola/raznoe/2019/11/01/...	
26	Плох обед, если хлеба нет.	1	Презентация	infourok.ru>prezentaciya-k-klassnomu-chasu-ploh-...	
27	Полдник. Время есть булочки.	1	Презентация	nsportal.ru>nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-...	
28	Пора ужинать. Практическая работа «Как составить меню недели».	1	Практическая работа	shkolashilovskaya-r73.gosweb.gosuslugi.ru>netcat ...	
29	Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний. Витамины от простуды.	1	Презентация	nsportal.ru>nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-...	
	Молоко и молочные продукты(5ч)				
30	Молоко и молочные продукты.	1	Видео	multiurok.ru>index.php/files/programma-po-...	
31	Пейте, дети, молоко будете здоровы!	1	Мультфильм	infourok.ru>klassniy-chas-na-temu-pogovorim-o-...	
32	Что можно приготовить из молока.	1	Презентация	nsportal.ru>nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-...	
33	Молочные	1	Коллект	infourok.ru>Начальные классы	

	<p>продукты – вкусно и полезно.</p> <p>Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».</p>		<p>ивная работа</p>		
34	<p>Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание».</p>	1	<p>Творческий отчёт</p>	<p>maam.ru>detskijasad/konspekt-vneklasnogo-zanjatija...</p>	