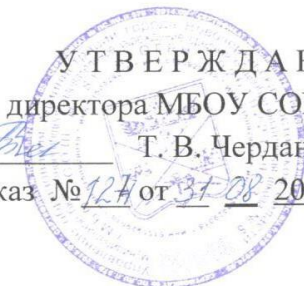


средняя общеобразовательная школа №8

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей нач.  
классов  
Протокол №1 от 28. 08. 2020 г.  
Председатель МО *Е.А. Чернышова*  
Е. А. Чернышова

СОГЛАСОВАНО  
Председатель МС  
*Т.В. Черданцева* Т.В. Черданцева  
Протокол №1 от 28 08. 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И. о. директора МБОУ СОШ №8  
*Т.В. Черданцева* Т. В. Черданцева  
Приказ № 127 от 31.08 2020 г.



# Рабочая программа внеурочного курса

---

Внеурочный курс: разговор о правильном питании

Класс: 3а

Учебный год: 2020-2021

Учитель: Е. А. Чернышова

г. Новочеркасск

2020 г

## Пояснительная записка

### к программе по внеурочному курсу «Разговор о правильном питании» для 3 класса на 2020 – 2021 учебный год

Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» для 3 класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта начального образования, примерной программы «Разговор о правильном питании» авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева, Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2019 г. Программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации.

Рабочая программа и тематическое планирование согласно учебного плана рассчитаны на 34 часа по 1 часу в неделю .

В последнее время в обществе остро встает проблема снижения уровня показателей здоровья детей и подростков. Реализация программы «Разговор о правильном питании» способствует воспитанию у учащихся культуры здорового питания.

Курс «Разговор о правильном питании» в 3 классе направлен на достижение **следующей цели:**  
формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

В соответствии с целями преподавания определяются **следующие задачи:**

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,
- воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;

- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы.

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа. Программа имеет большую практическую направленность.

### **Формы и режим занятий**

Занятия проводятся в различных формах: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм.

На изучение курса «Разговор о правильном питании» в 3а классе согласно Учебному плану МБОУСОШ №8 на 2020-2021 учебный год отводится 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год в соответствии с календарным учебным графиком школы. На реализацию программы по курсу «Разговор о правильном питании» в 3а классе запланировано 34 часа (календарное тематическое планирование предмета составлено с учетом государственных праздничных дней, определенных Правительством РФ).

I четверть – 9 часов

II четверть – 7 часов

III четверть – 10 часов

IV четверть – 8 часов

## **Планируемые результаты освоения курса «Разговор о правильном питании» в 3 классе в 2020-2021 учебном году**

**Личностные результаты:**

- познавательная мотивация (формирование познавательных интересов, умственной и интеллектуальной активности);
- активная жизненная позиция; - ориентация на здоровый образ жизни;
- развитие интеллектуальных, эмоционально-волевых качеств личности (доброжелательность, отзывчивость, инициативность, самостоятельность);
- уважительное отношение к народным традициям и культуре питания.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные:**

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы.

#### **Познавательные:**

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий (учебная литература, справочники, энциклопедии);
- построение сообщений в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие познавательных и художественных текстов;
- выделение существенных и несущественных признаков путем анализа;
- осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте;
- выделение существенных признаков и их синтез.

#### **Коммуникативные:**

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

### Предметные результаты

- осознание целостности окружающего мира,
- освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания,
- приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;
- выбор продуктов в соответствии с возрастом, временем года и видом деятельности (физической активности);
- применение на практике знаний и умений, связанных с этикетом в области питания;
- соблюдение режима питания;
- соблюдение правил гигиены.

### Содержание программного материала по курсу «Разговор о правильном питании» в 3 классе на 2020–2021 уч. год

№ п\п	Название раздела курса	Количество часов	Виды деятельности и формы занятий
1	Разнообразие питания	5	<p><b>Раскрытие</b> значения питания в жизнедеятельности организма</p> <p><b>Викторина</b> «Что нужно есть в разное время года».</p> <p><b>Беседа</b> «Как правильно питаться, если занимаешься спортом».</p> <p><b>Конкурс рисунков</b> «Самые полезные продукты».</p> <p>Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.</p> <p><b>Презентация</b> «Особенности национальной кухни».</p> <p><b>Конкурс проектов</b> «Витаминная семейка».</p> <p><b>Викторина</b> «Чипполино и его друзья».</p>

			<p><b>Составление</b> меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.</p> <p><b>Планирование</b> своих действий в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>Умение адекватно <b>воспринимать</b> предложения и оценку окружающих;</p> <p><b>Выделение</b> существенных признаков и их синтез.</p> <p><b>Творческая деятельность</b> (сообщения в устной и письменной форме)</p> <p><b>Установление</b> причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; формулирование собственного мнения</p>
2	Гигиена питания и приготовление пищи	7	<p><b>Формирование</b> представления о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие сохранения витаминов и других полезных веществ</p> <p><b>Диспут</b> «Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе?»</p> <p><b>Презентация</b> «Вредные и полезные привычки в питании.»</p> <p><b>Проект</b> «Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты». «Полезные напитки».</p>
3	Рацион питания, продукты питания	22	<p><b>Составление</b> меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.</p> <p><b>Планирование</b> своих действий в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>Умение адекватно <b>воспринимать</b> предложения и оценку окружающих;</p> <p><b>Выделение</b> существенных признаков и их синтез.</p> <p><b>Творческая деятельность</b> (сообщения в устной и письменной форме)</p> <p><b>Установление</b> причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; формулирование собственного мнения</p>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КУРСУ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»  
В 3А КЛАССЕ 2020 – 2021 УЧ. ГОД**

№ п/п	Тема занятия	Количество занятий	Дата	
			Предполагаемая	По факту
<b>1 четверть – 9 часов Разнообразие питания – 5 часов</b>				
1.	Если хочешь быть здоров «Давайте познакомимся».	1	03.09	
2.	«Мои любимые игры на воздухе».	1	10.09	
3.	Самые полезные продукты. «Мы идем в магазин».	1	17.09	
4.	«Продукты зеленого, желтого и красного стола»	1	24.09	
5.	«Где купить нужные продукты» Урок – викторина (кроссворд)	1	01.10	
<b>Гигиена питания и приготовление пищи – 7 часов</b>				
6.	Удивительные превращения пирожка. Урок-игра «Правила питания»	1	08.10	
7.	«Режим питания»	1	15.10	
8.	«Как правильно есть» «Какие правила питания я выполняю» Предметный урок «Помоги Кате и Диме составить режим питания»	1	22.10	
9.	Кто жить умеет по часам «Режим дня» «Составляем режим дня школьника»	1	29.10	

<b>2 четверть – 7 часов</b>				
10.	Вместе весело гулять! Урок на свежем воздухе	1	12.11	
11.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Предметный урок «Из чего варят кашу» «Крупа для каши»	1	19.11	
12.	Как сделать кашу вкусной «Украшаем кашу»	1	26.11	
<b>Рацион питания, продукты питания – 22 часа</b>				
13.	Плох обед, если хлеба нет По страницам сказок «Любимые блюда сказочных героев»	1	03.12	
14.	Плох обед, если хлеба нет «Расскажи сказку»	1	10.12	
15.	Время есть булочки. Лепка из соленого теста Создание выставки работ «Мои любимые кондитерские изделия»	1	17.12	
16.	Полдник – время есть молочные продукты	1	24.12	
<b>3 четверть – 10 часов</b>				
17.	Пора ужинать Каким должен быть ужин?	1	14.01	
18.	Проект «Меню для ужина»	1	21.01	
19.	На вкус и цвет товарищей нет. Викторина «Угадай по вкусу»	1	28.01	
20.	Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо», «Самое необычное блюдо, которое я пробовал»	1	04.02	
21.	Мастер –класс «Учимся делать бутерброды» Техники безопасности при работе с режущими предметами	1	11.02	
22.	Что готовили наши прабабушки.	1	18.02	



23.	Значение жидкости в организме.	1	25.02	
24.	Как утолить жажду «Что мы пьем?»	1	04.03	
25.	Урок – конкурс «Самый необычный коктейль»	1	11.03	
26.	Что помогает быть сильным и ловким «Олимпийское путешествие»	1	18.03	
<b>4 четверть – 8 часов</b>				
27.	Викторина «Виды спорта»	1	01.04	
28.	Составляем «Меню спортсмена»	1	08.04	
29.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Викторина «Ягоды и фрукты»	1	15.04	
30.	«Витамины – наши друзья». Беседа о значении витаминов для детей	1	22.05	
31.	«Путешествия по станциям здоровья»	1	29.05	
32.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	06.05	
33.	Народные праздники, их меню		13.05	
34.	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»		20.05	

### Литература

#### для учителя

- рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
- методическое пособие для учителя «Разговор о правильном питании» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015

#### для ученика

- рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2019