

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей нач. классов
Протокол №1 от 29.08.2022 г.
Председатель МО Е.А. Чернышова

СОГЛАСОВАНО

Председатель МС
В.В. Шилова
Протокол №1 от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №8
Т.В. Черданцева
Приказ №166 от 31.08.2022 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Класс: 3б

Учебный год: 2022 – 2023 г.

Учитель: Погибельная Г. А.

г. Новочеркасск – 2022 г.

**Пояснительная записка
к программе по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»
для 3 б класса на 2022- 2023 учебный год**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 3 год обучения составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
- 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.
- Плана по внеурочной деятельности МБОУ СОШ № 8;

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН. 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.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа по 1 часу в неделю.

Цель программы:

- формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи программы:

- формирование и развитие представления детей 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 укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей ;

Программа построена на основе следующих **принципов**:

- 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).

Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Программа курса «Разговор о правильном питании» относится к духовно-нравственному направлению и в соответствии с годовым календарным графиком, расписанием учебных занятий, постановлением Правительства РФ о переносе выходных дней программа будет реализована за 34 часа:

- 1 четверть – 8 часов
- 2 четверть – 8 часов
- 3 четверть – 11 часов
- 4 четверть – 7 часов

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Личностные:

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- в предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

- эстетические потребности, ценности и чувства;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- учиться работать по предложенному учителем плану ;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей ;

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию ;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности;

Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других ;
- читать и пересказывать текст ;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им ;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

Предметные результаты:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании;
- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

Содержание программного материала по курсу «Разговор о правильном питании» на 2022– 2023 уч. год

№ п/п	Название раздела курса	Количество часов	Формы организации учебной деятельности	Виды учебной деятельности
1	Если хочешь быть здоровым	1	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая, творческая.	Знакомство с героями программы. Изготовление поделок из природного материала(бумаги)
2	Самые полезные продукты	3	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая, творческая.	Развивать умения различать продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день. Правила хранения продуктов
3	Как правильно есть	4	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая, творческая.	Гигиена питания. Режим питания. Понятие - рациональное питание.
4.	Удивительное превращение пирожка	2	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая, творческая.	Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьников.
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	2	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая, творческая.	Ежедневное меню. О кашах. Правила приготовления каши.
6	Плох обед, если хлеба нет	2	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая, творческая.	Развитие умения ориентироваться в разнообразии хлеба и его качествах. История хлеба. Полезный хлеб для здоровья.
7	Время есть булочки	2	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая, творческая.	Пищевая ценность молока и молочных продуктов. .
8	Пора ужинать	2	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая, творческая.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
9	Где найти витамины весной	2	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая,	Определять значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Как

			творческая	сохранить витамины в овощах и фруктах.
10	Как утолить жажду	2	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая, творческая	Вода — важнейшая составная часть человеческого организма. Значении жидкости для организма человека. О пользе сока и холодных фруктово-ягодных напитков.
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	2	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая, творческая	Высококалорийные продукты питания. О связи рациона питания и образа жизни человека. Меню спортсмена.
12	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	4	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая, творческая	Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ, их значение для организма. Пищевая ценность яблок и груш. Непростая судьба абрикоса. Интересные истории фруктов.
13	Каждому овощу своё время	5	Индивидуальная, фронтально-коллективная, групповая, творческая	Как картофель «завоевал Россию». Загадка на сковороде. Туранский салат. Витамины в бочке. Зимний салат «фантазия». Тыква и кабачки на вашем столе. Опасные горошины. Горошек по-французски. Приглашение к столу: напиток «Весенний» . Огуречный коктейль. Покаянный овощ (из рассказа летописца). Лекарство из редьки.

Календарно - тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании» на 2022 – 2023уч. год

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	
			Предполагаемая	По факту
1 четверть – 8 часов				
1	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	1	07.09	
2	Викторина «Поле чудес».	1	14.09	
3	Из чего состоит наша пища	1	21.09	
4	Игра «Меню сказочных героев»	1	28.09	
5	Что нужно есть в разное время года	1	05.10	
6	Оформление дневника здоровья	1	12.10	
7	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	19.10	
8	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	26.10	
2 четверть – 8 часов				
9	Конкурс кулинаров	1	09.11	
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	16.11	
11	Составление меню для спортсменов	1	23.11	
12	Непростая судьба абрикоса. Интересные истории фруктов.	1	30.11	
13	Оформление дневника «Мой день»	1	07.12	
14	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	14.12	

15	Где и как готовят пищу	1	21.12	
16	Экскурсия в столовую.	1	28.12	
3 четверть – 11 часов				
17	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	11.01	
18	Как правильно накрыть стол.	1	18.01	
19	Игра «Накрываем стол»	1	25.01	
20	Молоко и молочные продукты	1	01.02	
21	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1	08.02	
22	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	15.02	
23	Молочное меню	1	22.02	
24	Блюда из зерна	1	01.03	
25	Путь от зерна к батону	1	15.03	
26	Конкурс «Венок из пословиц»	1	22.03	
27	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	05.04	
4 четверть – 7 часов				
28	К. И. Чуковский «Федорино горе».	1	12.04	
29	Праздник «Хлеб всему голова»	1	19.04	
30	Повар – профессия древняя.	1	26.04	

31	Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».	1	03.05	
32	Оформление проекта «Хлеб - всему голова»	1	10.05	
33	Творческий отчет.	1	17.05	
34	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари. Подведение итогов.	1	24.05	

Литература

Для учителя

- «Разговор о правильном питании» Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова-М.: Олма Медиа Групп, 2019
- Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс,2017.