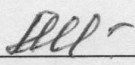
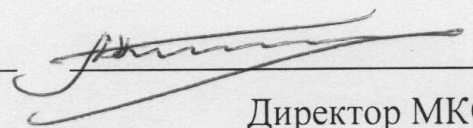




МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТАРОМАКЛАУШИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ МАЙНСКОГО РАЙОНА

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
ШМО учителей начальных классов	Заседание педагогического совета	Директор МКОУ "Старомаклаушинская СШ"
		
Руководитель ШМО Назарова С.И.	Директор МКОУ "Старомаклаушинская СШ" Зимин А.Б.	Зимин А.Б.
Протокол №1 от «28» 08 2023 г.	Протокол №1 от «28» 08 2023 г.	Приказ №105 от «28» 08 2023 г.



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Разговор о здоровье и правильном питании»
(3 класс)

Учитель: Ульянова Е. П.

Число часов в неделю: 1

Число часов в год: 34

1. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности.

В результате изучения программы «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания;
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

1 – 2 класс «Разговор о правильном питании»	3 – 4 класс «Две недели в лагере здоровья»
5.1. Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.	
<ul style="list-style-type: none">• проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;• овладение установками, нормами и правилами правильного питания;• готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;• умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;• умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.	
5.2. Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные.	
Коммуникативные УУД	
<ul style="list-style-type: none">• использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;• построение монологического	<ul style="list-style-type: none">• использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;• построение монологического высказывания (в том

<p>высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения. 	<p>числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, в том числе в ситуации столкновения интересов; • 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.
Регулятивные УУД	
<ul style="list-style-type: none"> • 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 и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; • принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; • осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи). 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; • принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; <p>осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; • самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.
Познавательные УУД	
<ul style="list-style-type: none"> • осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета; 	<ul style="list-style-type: none"> • осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета; • осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том

<ul style="list-style-type: none"> ● осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; ● построение сообщения в устной и письменной форме; ● смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); ● осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; ● осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. 	<p>числе с помощью инструментов ИКТ;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● построение сообщения в устной и письменной форме; ● смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); ● осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков; ● осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций; ● установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; ● построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях; ● выделение существенных признаков и их синтеза.
<p>5.3. Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы: основы системы научных знаний, опыт «предметной» деятельности по получению, преобразованию, применению нового знания, предметные и метапредметные действия с учебным материалом.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ● знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; ● навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; ● умение определять полезные продукты питания; ● знание о структуре ежедневного рациона питания; ● навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; ● умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания. 	<ul style="list-style-type: none"> ● знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания; ● навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности; ● умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов; ● знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; ● навыки, связанные с этикетом в области питания; ● умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Второй и третий уровни результатов «ученик получит возможность научиться»

- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

2. Содержание программы

Модуль	Класс	Задачи
«Две недели в лагере здоровья»	3 класс	- освоение детьми практических навыков рационального питания; - информирование детей 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 коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие каждую неделю.

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	5	5	5	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10	12	12	14
3.	Этикет	8	8	8	6
4.	Рацион питания	5	5	5	5
5.	Из истории русской кухни.	6	4	4	4
Итого		33	34	34	34

Разнообразие питания (20 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (30 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (20 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (17ч)

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

В 3– м классе:

знание о структуре ежедневного рациона питания;

навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

3-й год обучения программы «Разговор о правильном питании»

модуль «Две недели в лагере здоровья»

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища».Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа « Где и как готовят	Экскурсия на кухню в

	пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	школьной столовой . Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол»Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		
11. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

**Календарно-тематическое планирование программы «Разговор о правильном питании»
3-й год обучения**

№ п/п	Наименование темы занятий	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	1
2.	Викторина «Поле чудес».	1
3.	Из чего состоит наша пища	1
4.	Игра «Меню сказочных героев»	1
5.	Что нужно есть в разное время года	1
6.	Оформление дневника здоровья	1
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1
9.	Конкурс кулинаров	1
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
11.	Составление меню для спортсменов	1
12.	Оформление дневника «Мой день»	1
13.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1
14.	Где и как готовят пищу	1
15.	Экскурсия в столовую.	1
16.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1
17.	Как правильно накрыть стол.	1
18.	Игра накрываем стол	1

19	Молоко и молочные продукты	1
20	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	1
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1
22	Молочное меню	1
23	Блюда из зерна	1
24	Путь от зерна к батону	1
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1
27	К.И.Чуковский «Федорино горе».	1
28	Праздник «Хлеб всему голова»	1
29	Повар – профессия древняя.	1
30	Конкур поделок из соленого теста «Хлебопеки».	1
31	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	1
32	Творческий отчет.	1
33	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	1
34	Подведение итогов.	1