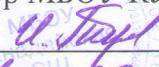
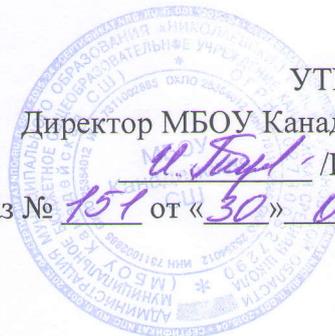


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Канадейская средняя школа

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Канадейская СШ
 /И.В. Тучина
Приказ № 151 от «30» 08 2023 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»

3 класс

Всего часов: 34 ч.

1 год обучения: 34 часа (1ч./1 р.)

Программа составлена Бибаевой Л.Б.

2023/2024 уч.год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности для 3 класса «Разговор о правильном питании» разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 15785); в редакции приказов Минобрнауки России от 31.12.2015 г. №1576;

Методического пособия «Разговор о здоровье и правильном питании» М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева.- М:Абрис, 2020.-80с., допущенной министерством образования Российской Федерации. Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких.

Планируемые результаты внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

Личностными результатами освоения обучающимися 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 обучающимися 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.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты программы:

В результате изучения курса «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;

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.

Содержание внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» 3 класс (34ч)

- 1. Давайте познакомимся! (2ч)** Разговор о здоровье и правильном питании.
- 2. Из чего состоит наша пища (3ч)** Поиск информации в дополнительных источниках об основных группах питательных веществ — белках, жирах,

углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

Коллективная беседа о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами); оформление дневника здоровья, составление меню, оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища». Игра - исследование «Меню сказочных героев».

3.Здоровье в порядке – спасибо зарядке (2ч)

Комплекс упражнений для утренней зарядки. Роль физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости.

4.Закаляйся, если хочешь быть здоров. (2ч)

Здоровье, закаливание, закаливание воздухом, закаливание водой.

5.Как правильно питаться, если заниматься спортом (2 часа)

Найти из дополнительных источников информацию о зависимости рациона питания от физической активности.

Оценка своего рациона питания с учетом собственной физической активности.

Подготовка и выступление с сообщениями на тему «Роль питания и физической активности для здоровья человека».

Оформление дневника «Мой день», обсуждение в группах лучшего дневника.

6.Где и как готовят пищу (2ч)

Знакомство с предметами кухонного оборудования, их назначением; формирование у обучающихся представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне.

Знакомство обучающихся с одним из основных принципов устройства кухни — строгим разграничением готовых и сырых продуктов; формирование навыков осторожного поведения на кухне, предотвращающего возможность травмы. Экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры.

Конкурс «Сказка, сказка, сказка». Конкурс кроссвордов.

7.Блюда из зерна (2ч)

Расширение знаний обучающихся о полезности продуктов, получаемых из зерна; формирование представлений о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион.

Поиск информации о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна, традициях, связанных с их использованием; формирование уважения к культуре собственного народа и других народов;

Ролевая игра «Испечем мы каравай», конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб – всему голова».

8.Молоко и молочные продукты. (2ч)

Коллективное обсуждение представлений о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширение представлений 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.

Игра-исследование «Это удивительное молоко».

Игра «Молочное меню», викторина «Все из молока».

9. Почему нужно беречь лесные богатства. (2ч)

Поиск дополнительной информации о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; расширение представлений об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений. Знакомство с флорой края, в котором обучающиеся живут, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства. Обсудить правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.

Игра «Походная математика». Игра-спектакль «Там на неведомых дорожках».

10. Вода и другие полезные напитки (2ч)

Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.

11. Что и как можно приготовить из рыбы (2ч)

Поиск дополнительной информации об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширение представлений детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу. Коллективное обсуждение навыков правильного поведения в походе, оформление памятки юного походника. Игра-исследование «Рыбное меню». Конкурс рисунков «В подводном царстве».

12. Дары моря (2ч)

Обсуждение в коллективной беседе представлений о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены. Подготовка и защита проектов «День Нептуна».

Поиск дополнительной информации о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

Викторина «В гостях у Нептуна».

13. Необычное путешествие (5ч)

Коллективная беседа о том, что кулинарные традиции являются частью культуры народа, расширение представлений о кулинарных традициях своего народа. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Игра-проект «Кулинарный глобус».

14. Олимпиада здоровья (4ч)

Олимпиадные задания о ЗОЖ

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Колич. час.
1	Давайте познакомимся!	2ч
2	Из чего состоит наша пища.	3ч
3	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	2ч
4	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	2ч
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	2ч
6	Где и как готовят пищу.	2ч
7	Блюда из зерна.	2ч
8	Молоко и молочные продукты.	2ч
9	Почему нужно беречь лесные богатства.	2ч
10	Вода и другие полезные напитки.	2ч
11	Что и как можно приготовить из рыбы.	2ч
12	Дары моря.	2ч
13	Необычное путешествие.	5ч
14	Олимпиада здоровья	4ч
	Всего	34ч

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Название раздела/ тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт
	Давайте познакомимся! (2ч)			
1	Давайте познакомимся.	1	05.02023	
2	Здоровье - это счастье. Основные правила здоровья.	1	12.09.2023	
	Из чего состоит наша пища. (3ч)			
3	Состав пищевых продуктов.	1	19.09.2023	
4	Вредные и полезные привычки.	1	26.09.2023	
5	Практическая работа "Изучение этикеток на продуктах".	1	03.10.2023	
	Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (2ч)			
6	Комплексы зарядки для глаз, для рук, пальцевая гимнастика.	1	17.10.2023	
7	Соблюдение личной гигиены - залог здоровья..	1	24.10.2023	
	Закаляйся, если хочешь быть здоров. (2ч)			
8	Разговор о закаливании. Комплекс утренней гимнастики.	1	31.10.2023	
9	Что такое прививки. Я прививок не боюсь!	1	07.11.2023	
	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. (2ч)			
10	Рацион питания спортсмена.	1	14.11.2023	
11	Все о воде.	1	28.11.2023	
	Где и как готовят пищу. (2ч)			
12	Как пища попадает на стол. Приборы для приготовления пищи.	1	05.12.2023	
13	Экскурсия в школьную столовую.	1	12.12.2023	
	Блюда из зерна. (2ч)			
14	Все о хлебе.	1	19.12.2023	
15	Все о зерновых культурах.	1	26.12.2023	
	Молоко и молочные продукты. (2ч)			
16	Молочная река, кисельные берега.	1	09.01.2024	
17	Кисломолочные продукты на нашем столе.	1	16.01.2024	
	Почему нужно беречь лесные богатства. (2ч)			
18	Продукты, необходимые в походе.	1	23.01.2024	
19	Правила поведения в лесу.	1	30.01.2024	
	Вода и другие полезные напитки. (2ч)			
20	Чай как традиционный напиток. Культура чаепития.	1	06.02.2024	
21	Традиционные напитки нашей страны, стран мира.	1	13.02.2024	
	Что и как можно приготовить из			

	рыбы. (2ч)			
22	Польза и значение рыбных блюд.	1	27.02.2024	
23	Рыба, которая обитает в наших реках и озерах.	1	05.03.2024	
	Дары моря. (2ч)			
24	Ассортимент блюд из рыб.	1	12.03.2024	
25	Составление книги рецептов.	1	19.03.2024	
	Необычное путешествие. (5ч)			
26	Кулинарные традиции и обычаи, как составная часть культуры народов России.	1	26.03.2024	
27	Кулинарные традиции и обычаи, как составная часть культуры народов севера.	1	02.04.2024	
28	Кулинарные традиции и обычаи, как составная часть культуры народов юга России.	1	16.04.2024	
29	Национальные блюда, способы их приготовления.	1	19.04.2024	
30	Презентация проекта «Кулинарное путешествие»	1	23.04.2024	
	Олимпиада здоровья. (4ч)			
31	Здоровый образ жизни. Режим дня и личная гигиена.	1	30.04.2024	
32	Режим питания учащегося.	1	07.05.2024	
33	Национальные спортивные игры.	1	14.05.2024	
34	Праздник здоровья.	1	21.05.2024	