Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3», г. Козельск
Козельского района Калужской области

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 29.08.2023.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «СОШ №3» г. Козельск
_____ Савотина Н.А.
Приказ № 194 от 30.08.2023.

Рабочая программа по внеурочной деятельности начального общего образования по курсу «Разговор о правильном питании» для 3 классов

Составитель программы
Маркевич Елена Ивановна.
учитель начальных классов

Козельск 2023

Содержание

1.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности…….....……..……...……....…….3

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием формы организации и видов деятельности……...……...……5

3.Тематическое планирование……...…….……..…8

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Изучение курса направлено на достижение следующих результатов:
· Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
· Дети смогут оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
· Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определенной степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми. Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носит игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.
Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка – самостоятельную или в коллективе.
Реализация программы "Разговор о правильном питании" позволяет реально формировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Обучающиеся самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Более того, по признанию большинства родителей, программа "Разговор о правильном питании" оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье.

Личностными результатами является формирование следующих *знаний:*
1. Оценивать свое участие в ведении домашнего хозяйства (помощь родителям).
2. Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие. 3. Самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения за столом, в гостях (основ общечеловеческих нравственных ценностей).
4. В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила, делать выбор, какое блюдо и на какой праздник приготовить. Метапредметными результатами является формирование следующих учебных действий (УДД).
Регулятивные УДД: 1. Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
2. Проговаривать последовательность действий на занятии;
3. Учиться высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрациями на занятиях;
4. Учиться работать по предложенному учителем плану;
5. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности учащихся на занятии.
Познавательные УДД: 1. Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
2. Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в разнообразном количестве книг.
3. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
4. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

5. Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы.
6. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему.
Коммуникативные УУД:
1. Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи.
2. Слушать и понимать речь других. 3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения на кружке и следовать им. 4. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты

1-й год обучения – уметь объяснять мир:
1. объяснять, как сохранять и укреплять здоровье;
2. называть правила правильного питания;
3. называть нормы этикета;

2-й год обучения – уметь определять своё отношение к миру:
1. соблюдать режим дня;
2. развивать память;
3. соблюдать правила гигиены;
4. правильно вести себя в гостях;
5. правильно питаться.

2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием формы организации и видов деятельности.

Первый год обучения

Разнообразие питания (18 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 «Семейные рецепты». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторины. Праздник урожая.

Гигиена питания и приготовление пищи (16 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую. 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. Практическая работа «Анализируем этикетки на продуктах»

Второй год обучения.

Этикет (10 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 вилкой. Вкусные традиции моей семьи. Практические работы: «Сервировка стола к чаепитию», «Сервировка праздничного стола».

Рацион питания (17 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. Каким должен быть завтрак, обед, ужин. 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 (7 ч)

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 применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёх и четырехразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

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.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное усвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Объём программы: участникам учебного процесса предложены занятия 1 раз в неделю. Программа предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий с младшими школьниками.

Первый год (34 ч)

№ п/п	Содержание	Теорет часы	Практ. часы	Всего часов
1	Введение в предмет. Знакомство с персонажами рабочей тетради.	1		1
2	Если хочешь быть здоров Самые полезные продукты	2	2	4
3	Что такое рацион питания? Правильный рацион питания	3	1	4
4	Витамины, Минералы Как правильно есть.	2		2
5	Удивительные превращения пирожка. ***Проект*** «Семейные рецепты»		2	2
6	Лекарства с огорода. Овощи и фрукты – хранение. ***Праздник урожая***	1	2	3
7	Из чего варят кашу и как сделать ее вкусной. ***Экскурсия*** в школьную столовую.	1	1	2
8	Консерванты в пищевой промышленности. ***Практическая работа*** «Анализируем этикетки на продуктах»	1	1	2
9	Рацион здорового и больного ребенка. Рацион спортсмена (при физических нагрузках	2	2	4
10	Плох обед, если хлеба нет. Хлеб всему голова. Время есть булочки	2	2	4
11	Какой должен быть полезный завтрак? Правильный обед и полдник. Режим питания. Пора ужинать. Полезные рецепты. Проекты обучающихся.	3	3	6
	Итого	**18**	**16**	**34**

Второй год (34 ч)

№ п/п	Содержание	Теорет. часы	Практ. часы	Всего часов
1	Этикет и сервировка. ***Практическая работа*** «Сервировка стола к чаю»	1	1	2
2	Где найти витамины весной. Лекарственные растения нашего края	2	2	4
3	Если ты заболел. Беседа с мед.	2	2	4

	работником школы. На вкус и цвет товарищей нет. Делимся домашними рецептами блюд.			
4	Народные праздники, их меню. Что надо есть, если хочешь стать сильнее	2	2	4
5	Щи да каша – пища наша. Что готовили наши прабабушки.	2	2	4
6	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Русские пословицы и поговорки о фруктах и овощах. Загадки, кроссворды.	2	2	4
7	Всякому овощу – свое время. Энциклопедия природы России - пищевые растения	2	2	4
8	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом. Во саду ли в огороде. Что полезного посадить у себя в огороде?	2	2	4
9	Как утолить жажду. Обобщение знаний. Основные правила правильного питания	2	1	3
10	Этикет и сервировка праздничного стола. ***Практическая работа*** «Сервировка праздничного стола»		1	1
	Итого	**17**	**17**	**34**

3.Тематическое планирование.

Первый год

№	Тема занятия	Основные виды деятельности
1	Введение в предмет. Знакомство с персонажами рабочей тетради.	Узнают значение предмета, который учит правильному питанию.
2 - 3	Если хочешь быть здоров	Определяют жизнь и здоровье как главные ценности у человека.
4 - 5	Самые полезные продукты	Изучают полезные продукты. Можно ли верить рекламе.
5 - 6	Что такое рацион питания? Правильный рацион питания	Составляют правильный рацион питания. Осознанный выбор продуктов.
7 - 8	Витамины, Минералы	Знакомятся, что такое витамины и минералы. Чем грозит авитаминоз

9 - 10	Как правильно есть.	Гигиена питания. Изучают правила поведения за столом
11-12	Удивительные превращения пирожка. ***Проект*** «Семейные рецепты»	Узнают как получается тесто. Ингридиенты. Домашние рецепты пирогов.
13, 14, 15	Лекарства с огорода. Овощи и фрукты - хранение ***Праздник урожая***	Изучают значение лекарственных растений для питания человека
16-17	Из чего варят кашу и как сделать ее вкусной. ***Экскурсия*** в школьную столовую.	Рецепт. Состав каши.
18-19	Консерванты в пищевой промышленности. ***Практическая работа*** «Анализируем этикетки на продуктах»	Знакомятся с консервантами. О чем говорят надписи на этикетках
20-21	Рацион здорового и больного ребенка	Изучают как питаться во время болезни
22-23	Плох обед, если хлеба нет. Хлеб всему голова.	Полноценный обед. Меню
24-25	Рацион спортсмена (при физических нагрузках)	Как питаться при физических нагрузках и переутомлении. Калории
26-27	Время есть булочки	
28-29	Какой должен быть полезный завтрак? Режим питания.	Составление меню. Правильный режим питания.
30-31	Правильный обед и полдник	
32, 33, 34	Пора ужинать. Полезные рецепты. Проекты обучающихся.	

Второй год

1- 2	Этикет и сервировка. ***Практическая работа*** «Сервировка стола к чаю»	Выполняют практическую работу. Этикет. Сервировка. Ты ждешь гостей.
3 - 4	Где найти витамины весной	Изучают понятие авитаминоз
5 - 6	Лекарственные растения нашего края	Обойдемся без лекарств!

7 –8	Если ты заболел. Беседа с мед. работником школы.	Помоги себе сам. Не навреди!
9 – 10	На вкус и цвет товарищей нет. Делимся домашними рецептами блюд.	Делятся домашними рецептами. Виртуальный поход в магазин.
11–12	Народные праздники, их меню	Изучают национальные блюда, их особенности.
13-14	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Белки, жиры, углеводы. Допинг – это вред
15- 16	Щи да каша – пища наша	Изучают,что ели богатыри земли русской?
17-18	Что готовили наши прабабушки.	
19-20	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Составляют рейтинг самых витаминных продуктов
21-22	Русские пословицы и поговорки о фруктах и овощах. Загадки, кроссворды.	Викторина: русские пословицы, поговорки, загадки, кроссворды
23-24	Всякому овощу – свое время	Что когда созревает. Как сохранить наибольшее количество витаминов в овоще надолго
25-26	Энциклопедия природы России - пищевые растения	Знакомятся с энциклопедией природы России
27-28	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	Изучают историю возникновения столовых приборов и посуды
29-30	Как утолить жажду	Продукты, богатые влагой
31-32	Во саду ли в огороде. Что полезного посадить у себя в огороде?	Список полезных овощей для посадки в огороде
33	Этикет и сервировка праздничного стола. ***Практическая работа*** «Сервировка праздничного стола»	Выполняют практическую работу. Этикет. Праздничная сервировка. Ты ждешь гостей.
34	Обобщение знаний. Основные правила правильного питания	Правила здорового питания