

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5 г.Соль-Илецка»  
Оренбургской области



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

3 класс

Соль-Илецк, 2023г

## **Пояснительная записка.**

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (стандарты второго поколения), представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности младших школьников (1-4 классы) и предназначена для реализации в одном отдельно взятом классе.

**Цель программы:** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- ✓ формирование и развитие представления школьников 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 укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- ✓ освоение детьми практических навыков рационального питания;
- ✓ формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- ✓ информирование школьников 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 детей, их интересов и познавательной деятельности;
- ✓ развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Курс «Разговор о правильном питании» составлен в соответствии с планом внеурочной деятельности. Общее количество часов в 3 классе 17 часа в год (1 час в 2 недели)

### **1. Планируемые результаты освоения содержания курса**

Программа позволяет добиваться следующих результатов:

#### **Личностные результаты**

*У обучающегося будут сформированы:*

- ❖ представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня;
- ❖ представления о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья;
- ❖ представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
- ❖ навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы;
- ❖ уважительное отношение к культуре собственного народа и других народов.

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

- ❖ 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.

#### **Метапредметные результаты**

*Регулятивные УУД*

*Обучающийся научится:*

- ❖ принимать и сохранять учебную задачу;

- ❖ планировать свои действия;
- ❖ осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- ❖ адекватно воспринимать оценку своей работы;
- ❖ определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- ❖ высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- ❖ работать по предложенному учителем плану.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- ❖ отличать верно выполненное задание от неверного;
- ❖ совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;

#### ***Познавательные УУД***

##### ***Обучающийся научится:***

- ❖ ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- ❖ делать предварительный отбор источников информации.

##### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- ❖ добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- ❖ перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

#### ***Коммуникативные УУД***

##### ***Обучающийся научится:***

- ❖ выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- ❖ совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- ❖ донести свою позицию до остальных участников практической деятельности;
- ❖ оформлять свою мысль в устной речи.

##### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- ❖ слушать и понимать речь своих собеседников.

#### ***Предметные результаты***

##### ***Обучающийся научится:***

- ❖ соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- ❖ различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к различным приемам пищи;
- ❖ выделять полезные продукты и составлять рациональное меню;
- ❖ ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- ❖ соблюдать правила и основы рационального питания.

##### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- ❖ ориентироваться в особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- ❖ различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме.

#### ***К концу обучения в 3 классе обучающиеся научатся:***

- ❖ понимать роль правильного питания для здоровья человека;
- ❖ соблюдать правила питания;
- ❖ выполнять санитарно-гигиенические требования питания;
- ❖ соблюдать правила культуры поведения за столом;

- ❖ составлять меню приёма пищи;
- ❖ соблюдать режим питания.

***К концу обучения в 3 классе обучающиеся получают возможность научиться:***

- ❖ правильно питаться;
- ❖ отличать полезные продукты от вредных для здоровья;
- ❖ соблюдать правила этикета за столом;
- ❖ вести здоровый образ жизни.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Разнообразие питания**

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. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

### **Гигиена питания и приготовление пищи**

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. 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.

### **Блюда из зерна**

Хлеб всему голова. Путь от зерна к батону. Важные и полезные свойства хлеба. Каша – еда наша.

### **Молочные продукты**

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.

### **«Основы теоретических знаний»**

- ✓ Важность правильного питания.
- ✓ Самые полезные продукты
- ✓ Самые вредные продукты и добавки
- ✓ Что нам осень принесла. Сбор и хранение осеннего урожая.
- ✓ Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний.
- ✓ Что такое жажда.
- ✓ Спорт и правильное питание.
- ✓ Молоко и молочные продукты.

### **«Практикум»**

- ✓ Практическая работа «Я эксперт»
- ✓ Как сервировать стол.

- ✓ Проектная работа «Каша – еда наша»
- ✓ Практическая работа «Как составить меню недели»
- ✓ Практическая работа «Рецептура полезных фруктовых напитков.»
- ✓ Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья.
- ✓ Безопасность на кухне.

### 3. Тематический план курса «Разговор о правильном питании»

№	Тема занятия	Кол –во часов	Формы занятий
1	Важность правильного питания.	1	Беседа
2.	Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов.	1	Просмотр фильмов
3	Разнообразие вкусовых свойств продуктов	1	Эксперимент
4	Как происходит распознавание вкуса. Вкусовые свойства продуктов и блюд.	1	Интерактивная игра
5	Представление о ценности здоровья, значение правильного питания. Представление о вредных пищевых добавок	1	Беседа
6	Исследование – в каких продуктах есть вредные добавки.	1	Практическая работа.
7	Овощи и их польза. Что нам осень принесла.	1	Урок-игра «Лесное лукошко»
8	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной?	2	минипроект
9	Проектная работа «Каша – еда наша»	1	проект
10	Плох обед, если хлеба нет. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать	1	беседа
11	Практическая работа «Как составить меню недели»	1	практикум
12	Весенний авитаминоз. Где найти витамины весной?	1	Беседа, викторина
13	Что такое жажда. Как утолить жажду. Практическая работа. Рецепт полезных фруктовых напитков.	1	Групповой проект «Вкусные идеи»
14	Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья.	1	Профориентационное занятие, встреча с медсестрой
15	Спорт и правильное питание.	1	беседа
16	Кто работает на ферме?	1	Презентация беседа
17	Молоко и молочные продукты.	1	Мастер-класс «Молочный коктейль»

