

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа п. Опытный»  
Цивильского района Чувашской Республики**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор школы:

\_\_\_\_\_/Фадеева Г.Г./

Приказ №198 от 30 августа 2022г.

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по ВР:

\_\_\_\_\_/Хвостенкова О.А. /

«30» августа 2022 г.

**«РАССМОТРЕНО»**

на заседании Методического совета

\_\_\_\_\_/Пыренкова С.В./

Протокол №1 от 30 августа 2022 г.

**Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности**

**"Разговор о правильном питании"**

**для 3 «б» класса**

**составлена учителем начальных классов**

**Сергеевой Антониной Ивановной**

**Срок реализации: 2022 – 2023 учебный год**

## **Пояснительная записка**

**Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ п. Опытный»**

Количество часов – 33, в неделю – 1 час

Для реализации программы используется учебно-методический комплект:

1. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева "Две недели в лагере здоровья" Рабочая тетрадь/ М: ОЛМА Медиа Групп, 2016.
2. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М: ОЛМА Медиа Групп, 2016.

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности обучающихся в 3-4 классах, направлена на оздоровление обучающихся и приобщение их к правильному образу жизни, обеспечивает социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Конвенции о правах ребенка сказано, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. Здоровье детей – это здоровье нашей нации. Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье.

### **Цель и задачи программы.**

**Цель:** формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни

**Задачи:**

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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; просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

### **Планируемые результаты освоения курса**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Разговор о правильном питании» является формирование следующих умений:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

– познавательный интерес к основам культуры питания.

**Метапредметными** результатами обучающихся являются:

**Регулятивные:**

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

**Познавательные:**

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

**Коммуникативные:**

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания; умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Содержание программы.**

**3 класс**

№ п/п	Тема занятия	Содержание и форма занятия	Кол-во часов
1	Давайте знакомиться	Разговор о здоровье и правильном питании	2
2	Из чего состоит наша пища	формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ Необходимость разнообразного питания. Решение кроссвордов, викторина, изучение плакатов, рисунки. Игра «Меню сказочных героев». Составление меню на день. Энергетическая ценность продуктов питания.	2
3	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	Подвижные игры на прогулке. Конкурс пословиц о зарядке	2
4	Закаляйся, если хочешь быть здоров	Беседа о правилах закаливания. Соблюдение режима дня, приема пищи. Упражнения для	2

		зарядки. Что такое прививки. Мультфильма стихи Михалкова С. «Я прививок не боюсь!»	
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Что можно съесть в походе. Рацион питания спортсмена. Все о воде	2
6	Где и как готовят пищу	Как пища попадает на стол. Приборы для приготовления пищи. Поход в школьную столовую.	2
7	Блюда из зерна	Все о зерновых культурах. Как хлеб попадает на стол.	2
8	Молоко и молочные продукты	Молоко и молочные продукты обязательный компонент ежедневного рациона; ассортимент молочных продуктов и их свойства; знакомство с молочными блюдами	2
9	Что можно съесть в походе?	Лесные ягоды и травы. Продукты, необходимые в походе.	2
10	Вода и другие полезные напитки	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	2
11	Что и как можно приготовить из рыбы	Ассортименте рыбных блюд, их полезности. Коллективное обсуждение навыков правильного поведения в походе, оформление памятки юного походника.	2
12	Дары моря	Морские съедобные растения и животные, многообразие блюд, которые могут быть из них приготовлены. Польза морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.	2
13	Кулинарное путешествие по России	Коллективная беседа о том, что кулинарные традиции являются частью культуры народа, расширение представлений о кулинарных традициях своего народа.	3
14	Спортивное путешествие по России	Разучивание чувашских народных игр	2
15	Что нужно есть в разное время года	Практическая работа. Приготовление салата и винегрета. Представление о сезонности питания - рационе питания в жаркое и холодное время года. Витаминная составляющая рациона питания в различные времена года.	2
16	Проекты «Дневник физического развития»	Выполнение и защита проекта	2
17	Итоговое повторение	Игра "Поле чудес"	1

### **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Формы организации занятий</b>	<b>Основные виды деятельности</b>
<b>Давайте знакомиться</b>					
1	Знакомство с героями.	1	08.09	Беседа, чтение по ролям	Знакомство с героями в Лагере Здоровья
2	В лагере Здоровья	1	15.09	Практическая работа "Мой режим дня"	
<b>Из чего состоит наша пища</b>					
3	Питательные вещества и их роли для организма человека	1	22.09	Игра - исследование «Меню сказочных героев»	Умение рассчитать калорийность блюд, рекомендации правильного питания. Составление меню праздничного стола. 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.
4	Рациональное питание. Составление меню	1	29.09	Практическое занятие «Составление меню дня»	
<b>Здоровье в порядке - спасибо зарядке</b>					
5	Комплекс упражнений для утренней зарядки	1	06.10	Комплекс утренней гимнастики (разучивание)	Комплекс упражнений для утренней зарядки. Роль физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости
6	Роль физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости	1	13.10		
<b>Закаляйся, если хочешь быть здоров</b>					
7	Закаливание. Правила закаливания воздухом	1	20.10	Плакат о пользе закаливания	Здоровье, закаливание, закаливание воздухом, закаливание водой
8	Закаливание. Правила закаливания водой	1	27.10		
<b>Как правильно питаться, если занимаешься спортом</b>					
9	Зависимость рациона питания от физической активности	1	03.11	Оформление дневника «Мой день», обсуждение в	Найти из дополнительных источников информацию о зависимости рациона питания от

	человека			группах лучшего дневника.	физической активности.
10	«Пищевая тарелка» спортсмена	1	17.11	Выступление детей	Оценка своего рациона питания с учетом собственной физической активности. Подготовка и выступление с сообщениями на тему «Роль питания и физической активности для здоровья человека».
<b>Где и как готовят пищу</b>					
11	Кухня. Техника безопасности	1	24.11	Экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры. Конкурс кроссвордов.	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.
12	Экскурсия на кухню в школьной столовой	1	01.12		
<b>Блюда из зерна</b>					
13	О продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна	1	08.12	Ролевая игра «Испечём мы каравай», конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб – всему голова».	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.
14	Блюда из зерна. Составление меню	1	15.12		
<b>Молоко и молочные продукты</b>					
15	Молочные продукты и их польза	1	22.12	Игра-исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню», викторина «Все из молока».	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,
16	Викторина «Все из молока»	1	29.12		

					которые готовят в разных регионах страны.
<b>Что можно есть в походе</b>					
17	Блюда из дикорастущих растений.	1	19.01	Рассказ по картинкам Игра «Походная математика».	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. Обсудить правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.
18	Кроссворды «Дикорастущие растения»	1	26.01		
<b>Вода и другие полезные напитки</b>					
19	Вода, питьевой режим	1	02.02	Беседа	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.
20	Полезные напитки, источники питьевой воды	1	09.02	Видеофильм Работа по картине	
<b>Что и как можно приготовить из рыбы</b>					
21	О пользе и значении рыбных блюд	1	16.02	Конкурс рисунков «В подводном царстве».	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.
22	Рыбное меню. Рыбы водоемов нашего края	1	23.02	Игра-исследование «Рыбное меню».	
<b>Дары моря</b>					
23	Морепродукты	1	02.03	Викторина «В гостях у Нептуна»	Обсуждение в коллективной беседе представлений о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены. Поиск дополнительной информации о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.
24	Подготовка и защита проектов «День Нептуна».	1	09.03	Подготовка и защита проектов «День Нептуна».	
<b>Кулинарное путешествие по России</b>					
25	Кулинарные традиции и обычаи народов России	1	16.03	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».	Коллективная беседа о том, что кулинарные традиции являются частью культуры народа, расширение представлений о кулинарных традициях своего народа.
26	Кулинарные традиции и обычаи народов Чувашии	1	23.03	Проект "Чувашское национальное блюдо".	

27	Традиционная русская и чувашская кухни	1	06.04		
<b>Спортивное путешествие по России</b>					
28	Национальные спортивные игры	1	13.04	Видеофильм	Разучивание чувашских народных игр
29	Национальные спортивные игры	1	20.04	Разучивание игр	Национальные спортивные игры
<b>Что нужно есть в разное время года</b>					
30	Рацион питания в жаркое и холодное время	1	27.04	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	Практическая работа. Приготовление салата и винегрета. Представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года. Витаминная составляющая рациона питания в различные времена года.
31	Олимпиадные задания про ЗОЖ	1	04.05	Олимпиада "Мы за ЗОЖ"	
<b>Проекты «Дневник физического развития»</b>					
32	Проекты «Дневник физического развития»	1	11.05	Мини- проекты	Выполнение и защита проектов «Дневник физического развития»
33	Защита проектов «Дневник физического развития»	1	18.05	Защита проекта	

**Контрольно – измерительные материалы**

№	Вид	Содержание
1.	Проект	Защита проекта "Мой режим дня"
2.	Проект	Защита проекта "Чувашское национальное блюдо"
3.	Проект	Защита проекта «Дневник физического развития»