

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НОВОБИИНСКАЯ СОШ**

РАССМОТРЕНО

Заседание
педагогического совета

Протокол № 7 от «29»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Шемякина В.Н.,
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Морозова Е.В.
Приказ № 260 – ОД от «29»
август 2024 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
Социальное направление
3 класс

Составитель: Семакова А.П.
учитель начальных классов

Новая Бия,
2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена для учащихся 3 класса МОУ Новобиинской СОШ на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 06.10.2009 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями от 31.12.2015 года № 1576), положение об организации внеурочной деятельности обучающихся МОУ «Новобиинской СОШ».

Планируемые результаты

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 получают 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.

Содержание курса

Давайте познакомимся (2ч.)

Введение. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.

Из чего состоит наша пища (6 ч.)

Из чего состоит наша пища.

Как питательные вещества влияют на наш организм.

Практическая работа «Готовим себе завтрак».

Здоровье в порядке – спасибо зарядке (2 ч.)

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Закаляйся, если хочешь быть здоров (3 ч.)

Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Оформление дневника здоровья.

Конкурс кулинаров.

Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.

Игра.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом (4 ч.)

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Как правильно составить свой рацион питания.

Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».

Где и как готовят пищу (6 ч.)

Где и как готовят пищу.

Экскурсия в школьную столовую.

Как правильно хранить продукты.

Как правильно накрыть на стол.

Как вести себя за столом.

Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Блюда из зерна (5 ч.)

Блюда из зерна.

Путь от зерна к батону

Конкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка».

Игра – конкурс «Хлебопеки»

Праздник «Хлеб – всему голова».

Каша – пища наша.

Оформление проекта «Хлеб - всему голова».

Молоко и молочные продукты (6 ч.)

Молоко и молочные продукты.

Пейте, дети, молоко будете здоровы!

Что можно приготовить из молока.

Молочные продукты – вкусно и полезно.

Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».

Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание».

Программа рассчитана на 1 час в неделю, что составляет в общем количестве 34 часа.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Название темы	Кол-во часов	Примечание
1.	Давайте познакомимся (2ч.)	Давайте познакомимся. Вводное занятие.	1	
2.		Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.	1	
3.	Из чего состоит наша пища (6 ч.)	Из чего состоит наша пища.	1	
4.		Разнообразие вкусовых свойств продуктов.	1	
5.		Как происходит распознавание вкуса.	1	
6.		Представление о ценности здоровья, значение правильного питания.	1	
7.		Представление о вредных пищевых добавках.	1	
8.		Что нужно есть в разное время года.	1	
9.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке (2 ч.)	Овощи и их польза.	1	
10.		Урок-игра «Лесное лукошко».	1	
11.	Закаляйся, если хочешь быть здоров (3 ч.)	Как правильно есть.	1	
12.		Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1	
13.		Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1	
14.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом (4 ч.)	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	
15.		Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	
16.		Как правильно составить свой рацион питания.	1	
17.		Как правильно составить свой	1	

		рацион питания.		
18.	Где и как готовят пищу (6 ч.)	Где и как готовят пищу.	1	
19.		Экскурсия в школьную столовую.	1	
20.		Как правильно хранить продукты.	1	
21.		Как правильно накрыть на стол.	1	
22.		Как вести себя за столом.	1	
23.		Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.	1	
24.	Блюда из зерна (5 ч.)	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной?	1	
25.		Проектная работа «Каша – еда наша»	1	
26.		Плох обед, если хлеба нет.	1	
27.		Полдник. Время есть булочки.	1	
28.		Пора ужинать. Практическая работа «Как составить меню недели».	1	
29.	Молоко и молочные продукты (6 ч.)	Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний. Витамины от простуды.	1	
30.		Молоко и молочные продукты.	1	
31.		Пейте, дети, молоко будете здоровы!	1	
32.		Что можно приготовить из молока.	1	
33.		Молочные продукты –вкусно и полезно. Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».	1	
34.		Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание».	1	

Критерии оценивания

Проектная деятельность предусматривает защиту проектов в течении учебного года и защиту итоговых проектов в конце учебного года.

«Зачет» - за качественное выступление, которое включает объем, глубину знаний по выбранной теме, наглядность, умение отвечать на вопросы, культуру речи выступающего;

- за выступление с небольшими недочетами (мало наглядности, не всегда знает ответ на вопрос). Работа не оценивается, если материал проекта не соответствует заданной теме, требованиям по выполнению проекта.

«Незачет» - если материал проекта не соответствует заданной теме, раскрыт поверхностно, требования по выполнению проекта не выполнены