

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №25»

КОПИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
3 класс

на 2023 -2024 учебный год

г. Нижневартовск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительное направление) «**Разговор о правильном питании**» составлена на основе ФГОС НОО, примерной программы курса «Разговор о правильном питании» М. М. Безруких, Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2013 г. Предназначена для использования в работе с детьми младшего школьного возраста.

Основная цель программы: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Общая характеристика курса

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 трёхразового 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 присвоение 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.

Рабочая программа для 3 класса рассчитана на 1 час в неделю, в количестве 34 часа в год. Срок реализации рабочей программы 1 год.

Рабочая программа ориентирована на УМК:

1. Безруких М. М. «Разговор о правильном питании», Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2015 г.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А. Разговор о здоровье и правильном питании. Рабочая тетрадь для школьников, Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2015 г.
3. Безруких М. М., Филиппова Т. А. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя, Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2015 г.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Уровни воспитательных результатов внеурочной деятельности по курсу «**Разговор о правильном питании**».

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (навыки приема пищи, влияние пищи на рост и развитие ребенка, разнообразие питания как основа сбалансированного питания и т. п.), первичного понимания культуры и гигиены питания. Достигается во взаимодействии с педагогом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта позитивного отношения к культуре питания (культура и гигиена питания, продукты питания, витамины, минералы человека), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Достигается в дружественной детской среде (коллективе).

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится социальным деятелем, гражданином, свободным человеком.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения курса

В результате изучения данного курса обучающиеся получат возможность формирования:

Личностных результатов:

- ✓ осознавать роль речи в жизни людей;
- ✓ оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;
- ✓ объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при общении (правила при разговоре, приветствии, извинении и т.д.).

Метапредметных результатов:

Регулятивные УУД:

- ✓ *Определять и формулировать* цель деятельности с помощью учителя.
- ✓ *Проговаривать* последовательность действий.
- ✓ *Учиться высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией рабочей тетради.
- ✓ *Учиться работать* по предложенному учителем плану.
- ✓ *Учиться отличать, верно,* выполненное задание от неверного.
- ✓ *Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку* деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- ✓ Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.
- ✓ Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- ✓ Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.
- ✓ Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего класса.
- ✓ Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* такие математические объекты, как числа, числовые выражения, равенства, неравенства, плоские геометрические фигуры.
- ✓ Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять математические

рассказы и задачи на основе простейших математических моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

Коммуникативные УУД:

- ✓ Донести свою позицию до других: *оформлять* свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- ✓ Слушать и понимать речь других.
- ✓ Составлять и анализировать текст.
- ✓ Строить собственные высказывания и суждения.
- ✓ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- ✓ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметных результатов:

- ✓ освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Содержание курса внеурочной деятельности:

Выполнение программы «Разговор о правильном питании» рассчитано на четырёхлетний срок обучения.

Культура и гигиена питания. (10 ч)

Режим питания.

Навыки приема пищи.

Влияние пищи на рост и развитие ребенка.

Индивидуальные предпочтения в питании.

Режим употребления жидкости.

Целебные источники и минеральные воды.

Что нельзя есть в детском возрасте и почему.

Разнообразие питания как основа сбалансированного питания.

Виды кулинарной обработки.

Способы хранения пищи.

Продукты питания. Витамины, минералы. (12 ч)

Поставщики витаминов – овощи.

Лук – от семи недуг.

Фрукты – солнечные плоды.

Сухофрукты.

Ценность меда.

Ягоды – витаминный клад.

Наш друг – молоко.

Кисломолочные продукты.

Крупы.

Мясо, мясопродукты.

Рыба и морепродукты.

Яйца, масла.

Безопасное питание.(12 ч)

Аппетит.

Причины повышенного аппетита, причины отсутствия аппетита.

Ожирение – враг человека.

Пищевые диеты.

Что это такое?

Питание во время болезни и после.

Питание при аллергии.

Пищевые отравления.

Гельминтозы.

Энергетическая ценность питания ученика.

Питание при умственных нагрузках.

Питание при занятиях спортом.

Практическая работа «Составление меню для школьника».

Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».

Тематический план:

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Культура и гигиена питания.	10
2.	Продукты питания. Витамины, минералы.	12
3.	Безопасное питание.	12
	Итого:	34

Материально – техническое и учебно – методическое обеспечение курса

- Компьютерная техника.
- Аудиотехника.
- Мультимедийная система.
- Учебно – методическое обеспечение

№	Автор, год издания	Название пособия	Вид пособия
1.	Безруких М. М., Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2015 г.	«Азбука правильного питания»	Методическое пособие для учителя
2.	Безруких М. М., Филиппова Т.А. Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2015 г	Разговор о здоровье и правильном питании.	Пособие для учителя
3.	Безруких М. М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2015 г.	Разговор о правильном питании.	Методическое пособие для учителя,
4.	Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2015 г.	Рабочая тетрадь для школьников,	Пособие для учителя

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИЗУЧЕНИЯ

курса «Разговор о правильном питании»

1. Программа предмета.

2. Безруких М. М. «Разговор о правильном питании», Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2020г

3. Электронная форма учебника.

4. Методические пособия

5. Контрольно-измерительные материалы для текущего и итогового контроля: тесты.

Информационные ресурсы, обеспечивающие методическое сопровождение образовательной деятельности:

• ФГБНУ «Институт стратегии образования Российской Академии Образования»

<https://www.instrao.ru/>

• Интерактивная образовательная онлайн-платформа «Учи.ру» синтерактивными уроками по основным школьным предметам, олимпиады: <https://uchi.ru/>

• Ресурс «Открытый урок. Первое сентября» / база педагогических идей <https://urok.1sept.ru/>

• Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/>

• Сайт Федеральный институт оценки качества образования / Единая система оценки качества образования / Всероссийские проверочные работы / Национальные исследования качества образования / Методология и критерии оценки качества общего образования в общеобразовательных организациях на основе практики международных исследований качества подготовки обучающихся: <https://fioco.ru/ru/osoko>

• Цифровой образовательный ресурс для школ: <https://www.yaklass.ru/> Цифровые ресурсы и сервисы для школы группы компаний «Просвещение»: <https://digital.prosv.ru/>

• Электронно-библиотечная система «БИБЛИОШКОЛА» ИД «Директ-Медиа»:

<https://biblioschool.ru>

- ✓ <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2019/05/08/prazdnik-razgovor-o-pravilnom-pitanii>
- ✓ <https://www.prodenka.org/metodicheskie-razrabotki/119803-programma-dlja-1-klassa-razgovor-o-pravilnom->
- ✓ <https://weburok.com/251050>
- ✓ <https://vlanamed.com/gipovitaminoz/>
- ✓ <https://uchitelya.com/pedagogika/127809-instrukciya-tb-pravilnolichnoy-gigieny-shkolnika.html>

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности курса «Разговор о правильном питании»
(34 часа, 1 ч. в неделю) 3 класс**

№ п/ п	Тема занятия	Кол-во часов	Формы проведения	Дата проведения		Причина корректировки
				по плану	по факту	
<i>Раздел I. Культура и гигиена питания (10 ч)</i>						
1.	Режим питания.	1	Беседа			
2.	Навыки приема пищи.	1	Беседа			
3.	Влияние пищи на рост и развитие ребенка.	1	Мини -исследование			
4.	Индивидуальные предпочтения в питании.	1	Мини -исследование			
5.	Режим употребления жидкости	1	Беседа			
6.	Целебные источники и минеральные воды	1	Проект			
7.	Что нельзя есть в детском возрасте и почему.	1	Беседа			
8.	Разнообразие питания как основа сбалансированного питания	1	Беседа			
9.	Виды кулинарной обработки	1	Беседа			
10.	Способы хранения пищи.	1	Мини -исследование			
<i>Раздел II. Продукты питания. Витамины, минералы(12 ч)</i>						
11.	Поставщики витаминов – овощи.	1	Беседа			
12.	Лук – от семи недугов.	1	Проект			
13.	Фрукты – солнечные плоды.	1	Мини -исследование			
14.	Сухофрукты.	1	Проект			
15.	Ценность меда.	1	Проект			
16.	Ягоды – витаминный клад.	1	Проект			
17.	Наш друг – молоко.	1	Мини -исследование			
18.	Кисломолочные продукты.	1	Проект			
19.	Крупы.	1	Проект			
20.	Мясо, мясопродукты.	1	Проект			
21.	Рыба и морепродукты.	1	Мини -исследование			
22.	Яйца, масла.	1	Проект			
<i>Раздел III. Безопасное питание(12 ч)</i>						
23.	Аппетит. Причины повышенного аппетита, причины отсутствия аппетита.	1	Беседа			
24.	Ожирение – враг человека.	1	Беседа			

25.	Пищевые диеты. Что это такое?	1			
26.	Питание во время болезни и после.	1	Беседа		
27.	Питание при аллергии.	1	Беседа		
28.	Пищевые отравления.	1	Беседа		
29.	Гельминтозы.	1	Беседа		
30.	Энергетическая ценность питания ученика.	1	Проект		
31.	Питание при умственных нагрузках.	1	Мини -исследование		
32.	Питание при занятиях спортом.	1	Мини -исследование		
33.	Практическая работа «Составление меню для школьника».	1	Практическая работа		
34.	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение.	1	КВН		