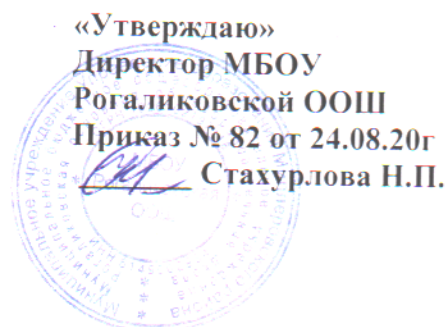


Миллеровский район, сл. Рогалик
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Рогаликовская основная общеобразовательная школа.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
начального общего образования в 3 классе
Количество часов: 35 часов
Учитель: Любина Наталья Алексеевна

Направление: общекультурное

Программа по внеурочной деятельности «Основы здорового питания» для 3 класса разработана на основе программы о правильном питании «Нестле» и методического пособия для учителей (авторы: М. М. Безруких, Т.А. Филиппова, А. Г. Макеева, 2015г.)

1.Пояснительная записка

Программа учебного курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015. Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих 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.

2.Место курса в учебном плане

На занятия внеурочной деятельности по программе «Разговор о правильном питании», общекультурной направленности, в 3 классе отводится 35 внеурочных часов по 1 часу в неделю).

3.Содержание программы.

№	Тема занятия	Содержание и форма занятия
1	Здоровье главное в жизни	Разговор о здоровье и правильном питании
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.
3	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	Подвижные игры на прогулке. Конкурс пословиц о зарядке
4	Составление меню	Практическое занятие . «Составление меню дня»,

		умение рассчитать калорийность блюд, рекомендации правильного питания. Составление меню праздничного стола.
5	Закаляйся, если хочешь быть здоров	Беседа о правилах закаливания. Соблюдение режима дня, приема пищи. Упражнения для зарядки. Что такое прививки. Мультфильма стихи Михалкова С. «Я прививок не боюсь!»
6	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Что можно съесть в походе. Рацион питания спортсмена. Все о воде
7	Где и как готовят пищу	Как пища попадает на стол. Приборы для приготовления пищи. Поход в школьную столовую.
8	Блюда из зерна	Все о зерновых культурах. Как хлеб попадает на стол.
9	Молоко и молочные продукты	Польза молока и молочных продуктов, как обязательном компоненте ежедневного рациона Ассортимент молочных продуктов, их польза. Кроссворды и ребусы
10	Что можно съесть в походе?	Лесные ягоды и травы. Продукты, необходимые в походе.
11	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. Игра «В гостях у тетушки Припасихи» Витаминная составляющая рациона питания в различные времена года.
12	Кто такие "Витамины"?	Разнообразие витаминного стола. Стихи о витаминах. Игры, лото "Овощи и фрукты" Мультфильм "Смешарики" "Азбука здоровья"
13	Итоговое занятие	Спортивные состязания.

4. Тематическое планирование.

№	Тема занятия	Количество часов
1	Здоровье главное в жизни	2
2	Из чего состоит наша пища	5
3	Здоровье в порядке -спасибо зарядке	2
4	Составление меню	2
.	Закаляйся, если хочешь быть здоров	3
5.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	3
6.	Где и как готовят пищу	2
7.	Блюда из зерна	2
8.	Молоко и молочные продукты	2
9.	Что можно съесть в походе?	2
10.	Что нужно есть в разное время года	4
11	Кто такие "Витамины"?	4
12	Итоговое занятие. Олимпиада здоровья	2
	Итого:	35

5.Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	фактически
	1 четверть	8		
	Здоровье главное в жизни	2		
1	Здоровый образ жизни.	1	04.09	
2	Здоровье - это счастье. Основные правила здоровья.	1	11.09	
	Из чего состоит наша пища	5		
3	Состав пищевых продуктов.	1	18.09	
4	Режим питания.	1	25.09	
5	Вредные и полезные привычки.	1	02.10	
6	Правильное поведение за столом	1	09.10	
7	Практическая работа "Изучение этикеток на продуктах".	1	16.10	
	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	2		
8	Комплексы зарядки для глаз, для рук, пальцевая гимнастика.	1	23.10	
	2 четверть	8		
9	Соблюдение личной гигиены - залог здоровья.	1	06.11	
	Составление меню	2		
10	Составление меню на завтрак	1	13.11	
11	Составление меню праздничного стола	1	20.11	
	Закаляйся, если хочешь быть здоров	3		
12	Разговор о закаливании. Комплекс утренней гимнастики	1	27.11	
13	Беседа со школьным врачом,	1	04.12	
14	Что такое прививки. Я прививок не боюсь!	1	11.12	
	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	3		
15	Рацион питания спортсмена	1	18.12	
16	Что полезно для тех, кто занимается спортом.	1	25.12	
	3 четверть	11		
17	Всё о воде	1	15.01	
	Где и как готовят пищу	2		
18	Как пища попадает на стол. Приборы для приготовления пищи	1	22.01	
19	Поход в школьную столовую	1	29.01	
	Блюда из зерна	2		
20	Все о хлебе	1	05.02	
21	Все о зерновых культурах	1	12.02	
	Молоко и молочные продукты	2		
22	Молочная река, кисельные берега.	1	19.02	
23	Кисломолочные продукты на нашем столе	1	26.02	
	Что можно съесть в походе?	2		
24	Продукты, необходимые в походе.	1	05.03	

25	Лесные ягоды и травы.	1	12.03	
	Что нужно есть в разное время года	4		
26	Разнообразное питание	1	19.03	
27	Витаминная составляющая рациона питания в различные времена года.	1	26.03	
	4 четверть	8		
28.	Весенний авитаминоз. Где найти витамины весной?	1	09.04	
29.	Чай. Традиции русского чаепития	1	16.04	
	Кто такие "Витамины"?	4		
30	Все о витаминах	1	23.04	
31	Разнообразие витаминного стола	1	30.04	
32	В каких продуктах содержатся витамины А,В,С,Д	1	07.05	
33	Практическая работа. Рецептура полезных фруктовых напитков.	1	14.05	
	Итоговое занятие	2		
34.	Олимпиада здоровья	1	21.05	
35.	Подведём итоги.	1	28.05	

6. Планируемые результаты освоения учебного курса.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы:

Критерии оценки качественного усвоения школьниками знаний и умений содержания курса «Разговор о правильном питании» являются результаты выполнения ими заданий из рабочей тетради. Наиболее приемлемой формой оценки устных ответов, результатов выполнения письменных заданий, самостоятельных работ учащихся может быть одобрение, похвала (хорошо, молодец, замечательный ответ, правильно, не спеши, будь внимательнее и т.д.). Оценивать знания можно и на основе самооценки результата выполнения обучающимися заданий из рабочей тетради, знаний о правильном питании (возможно, при помощи специальных значков «улыбка»).

Программа является модульной и ориентирована на достижение результатов первого уровня.

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.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей:

Участие в различных конкурсах детского творчества на выставках, соревнованиях в рамках реализации программы «Две недели в лагере здоровья».

Отказ или частичный отказ детей от "вредных" продуктов питания.

Употребление в пищу полезных продуктов питания.

Соблюдение режима дня.

Соблюдение режима питания.

Выполнение санитарно-гигиенических норм и правил

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
педагогического совета
от 24.08.2020 г № 1

Председатель педсовета
_____ Стахурлова Н.П.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Улейская З.П.
24.08 2020 г.