

Муниципальная казённая общеобразовательная организация
Прибрежненская средняя школа имени командующего Воздушно-десантными войсками генерал-лейтенанта И.И.Затевахина
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

Рассмотрено

Руководитель МО

_____ Т.И.

Пушкарева

Протокол № 1 от 28.08.2021 г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР

_____ Н.М.Гончарова

30.08.2021 г.

Утверждаю

Директор школы

_____ Н.М.Погодина

Приказ № 203 от 30.08.2021 г.

**Рабочая программа по внеурочному курсу « Разговор о правильном питании»
для обучающихся 3 класса на 2021 - 2022 учебный год**

Рабочую программу составила: учитель начальных классов Пушкарев Татьяна Ивановна

Планируемые результаты курса

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- 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.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

В 3 – м классе:

- ✓ знание детей о правилах и основах рационального питания, структуре ежедневного рациона питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- ✓ навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни, навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- ✓ умение определять полезные продукты питания, самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

6. Содержание программы кружковой работы:

3 класс:

Последствия влияния вредных привычек на здоровье человека, семьи и нации. Здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Понятия «зависть» и «жадность». Знание предмета зависти. Капризные дети. Как к ним относятся окружающие люди. Как избежать негативных эмоций. Опасность курения. Права некурящих людей. Зависимость опасна для здоровья. Действие алкоголя на внешний вид и особенности поведения человека. Профилактика наркомании. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, активности, солидарности. Навыки эффективной адаптации в обществе, позволяющей

предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Потребность поддерживать своё здоровье.

«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.

Тематическое планирование .

| № | Тема занятия | Кол –во часо в | Требования к уровню подготовки | Дата | |
|-----|---|-------------------------|---|------|------|
| | | | | план | факт |
| 1 | Важность правильного питания. | 1 | Продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Свойства некоторых продуктов. | | |
| 2. | Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов. | 1 | | | |
| 3 | Разнообразие вкусовых свойств продуктов | 1 | Вкусовые свойства различных продуктов и блюд. Как происходит распознавание вкуса. Описывать вкусовые свойства продуктов и блюд. | | |
| 4 | Как происходит распознавание вкуса. Вкусовые свойства продуктов и блюд. | 1 | | | |
| 5/6 | Представление о ценности здоровья, значение правильного питания. | 2 | Ценности здоровья, значении правильного питания | | |
| 7 | Представление о вредных пищевых добавках. | 1 | Вредные продукты. Представление о пищевых добавках, усилители вкуса. Опасные добавки Е-356, 541, 329... | | |

| | | | | | |
|-----------|---|---|---|--|--|
| 8 | Исследование – в каких продуктах есть вредные добавки. Практическая работа. | 1 | Представление об экспертизе продуктов. | | |
| 9 | Овощи и их польза. | 1 | Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах. О пользе дикоросов ХМАО-Югры. | | |
| 10 | Что нам осень принесла. | 1 | | | |
| 11 | Урок-игра «Лесное лукошко» | 1 | | | |
| 12 | Как правильно есть. | 1 | Питание, здоровье, правила гигиены. | | |
| 13/1 4 | Как сервировать стол. | 2 | Правила сервировки. Культура питания. | | |
| 15/1 6 | Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной? | 2 | Завтрак, режим, меню, каша, крупы. | | |
| 17 | Проектная работа «Каша – еда наша» | 1 | Виды круп и их польза. | | |
| 18 | Плох обед, если хлеба нет. | 1 | Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню. Обед, как обязательный компонент ежедневного рациона. | | |
| 19 | Полдник. Время есть булочки. | 1 | Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты. Полдник, как обязательной части ежедневного меню. | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| 20 | Пора ужинать. | 1 | Ужин, как обязательная часть ежедневного меню. Блюда, которые могут быть включены в меню ужина. | | |
| 21 | Практическая работа «Как составить меню недели» | 1 | Составление меню на неделю. | | |
| 22 | Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний. Витамины от простуды. | 1 | Представление о ценности здоровья, значении приема витамин для предотвращения простудных заболеваний. | | |
| 23 | Весенний авитаминоз. Где найти витамины весной? | 1 | Фрукты и овощи, как источники витаминов. Представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи. Овощи, фрукты, витамины. | | |
| 24 | Фармацевтика – аптечные витамины. | 1 | Детские профилактические витамины. | | |
| 25 | Что такое жажда. Как утолить жажду. | 1 | Значение жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Роль воды для организма человека Польза различных видов напитков | | |
| 26 | Практическая работа. | 1 | Из чего делают витаминные напитки. | | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| | Рецептура полезных фруктовых напитков. | | Как сделать полезные напитки. | | |
| 27 | Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья. | 1 | Групповая творческая работа. | | |
| 28 | Спорт и правильное питание. | 1 | Зависимости рациона питания от физической активности. Важность занятий спортом для здоровья. Здоровье, питание, спорт, рацион. | | |
| 29 | Где и как готовят пищу. | 1 | Представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; | | |
| 30 | Безопасность на кухне. | 1 | Представление об основных правилах техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи. Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника. | | |
| 31 | Хлеб – всему голова. | 1 | Важность употребления хлебобулочных изделий. | | |
| 32 | Кто работает на ферме? | 1 | Представление о фермерских профессиях. | | |
| 33 | Молоко и молочные продукты. | 1 | Представление о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона. | | |

| | | | | | |
|----|-------------------------|---|---|--------------------|--|
| 34 | Заключительный урок. | 1 | Подвести итог своим знаниям о правильном питании. | | |
| | Всего – 34 часа. | | | 34час а | |

8. Литература:

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2013 г.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012г.
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012г.
6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г.