

Рассмотрено на заседании ШМО учителей начальных классов протокол № 1 от 30.08.2021 г. Руководитель МО В.Г.Чернявская	Согласовано Заместитель директора по УВР М. С. Раздайводина «30» августа 2021 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ № 5 Приказ № 205 от 30.08.2021 г. Подпись руководителя Т.И.Карявкина Печать
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по социальному направлению «Разговор о правильном питании»

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

начальное общее, 3-а класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов **34**

Учитель **Ломова Ольга Николаевна**

(ФИО)

Программа составлена на основе программы по внеурочной деятельности по социальному направлению для 3 класса в соответствии с Федеральными Государственными Стандартами

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Аннотация к программе внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Рабочая программа содержит планируемые результаты освоения курса, содержание курса, тематическое планирование.

Изучение программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих целей и задач:

Цель: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- ✓ формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- ✓ формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- ✓ освоение детьми практических навыков рационального питания;
- ✓ формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- ✓ информирование школьников о народных традициях, связанных 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;
- ✓ развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- ✓ развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Программа **внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»** ориентирована на внеурочную работу с обучающимися 3 класса, рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Программа позволяет добиваться следующих результатов:

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 получат 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.

Содержание программы

Давайте познакомимся

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

Из чего состоит наша пища

Из чего состоит наша пища.

Как питательные вещества влияют на наш организм.

Практическая работа «Готовим себе завтрак».

Здоровье в порядке – спасибо зарядке

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Закаляйся, если хочешь быть здоров

Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Что нужно есть в разное время года.

Оформление дневника здоровья.

Конкурс кулинаров.

Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.

Игра «В гостях у тетушки Припасихи».

Как правильно питаться, если занимаешься спортом

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

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

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

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».

**Тематическое планирование
по программе «Разговор о правильном питании»
в 3-а классе на 2021 – 2022 учебный год**

№	Тема раздела	Количество часов	Сроки изучения
1	Давайте познакомимся.	2	3.09-10.09
2	Из чего состоит наша пища.	3	17.09-1.10
3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1	8.10
4	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	6	15.10-26.11
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	4	3.12-24.12
6	Где и как готовят пищу.	6	14.01-18.02
7	Блюда из зерна.	7	25.02-15.04
8	Молоко и молочные продукты.	5	22.04-20.05
	Итого	34	

Классный руководитель

Ломова О.Н.