

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

Отдел образования Администрации Белокалитвинского района

МБОУ СОШ № 5

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель МО
начальных классов

Заместитель директора

Директор

Ю.В.Ершова
№1 от «30» 08 2024 г.

Н.Н.Бунигина
№1 от «30» 08 2024 г.

Т.И.Карявкина
№198 от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

Уровень общего образования – начальное общее образование

Класс – 3 а

Количество часов – 1 час в неделю (33 часа)

Учитель: Ломова Ольга Николаевна

Программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС
начального общего образования, 2024 год

Белая Калитва 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, с учётом авторской программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

Содержание учебного курса внеурочной деятельности

Разнообразие питания

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни

Знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; умение определять полезные продукты питания.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса:

Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;

осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;

- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- построение сообщения в устной и письменной форме;

- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;

- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;

- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;

- выделение существенных признаков и их синтеза.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы:

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №5 Т. И. Карявкина

**Тематическое планирование
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
в 3-а классе на 2024 – 2025 учебный год**

№	Тема раздела	Количество часов	Сроки изучения
1	Разнообразие питания.	5	6.09-4.10
2	Гигиена питания и приготовление пищи.	12	11.10-10.01
3	Этикет.	8	17.01-7.03
4	Рацион питания.	5	14.03-18.04
5	Из истории русской кухни.	4	25.04-23.05
		33	

**Календарно-тематическое планирование
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
в 3-а классе на 2024 – 2025 учебный год**

№	Тема	Дата
Тема 1. Разнообразие питания		
1	Вводное занятие. Давайте познакомимся!	6.09
2	Викторина «Поле чудес».	13.09
3	Из чего состоит наша пища.	20.09
4	Игра «Меню сказочных героев».	27.09
5	Что нужно есть в разное время года.	4.10
Тема 2. Гигиена питания и приготовление пищи		
1	Оформление дневника здоровья.	11.10
2	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.	18.10
3	Игра «В гостях у тетушки Припасихи».	25.10
4	Конкурс кулинаров.	8.11
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	15.11
6	Составление меню для спортсменов.	22.11
7	Оформление дневника «Мой день».	29.11
8	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».	6.12
9	Где и как готовят пищу.	13.12
10	Экскурсия в столовую.	20.12
11	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	27.12
12	Как правильно накрыть стол.	10.01
Тема 3. Этикет		
1	Игра «Накрываем стол».	17.01
2	Молоко и молочные продукты.	24.01
3	Конкурс рисунков «Столовая будущего».	31.01
4	«Это удивительное молоко».	7.02
5	Молочное меню.	14.02
6	Блюда из зерна.	21.02
7	Путь от зерна к батону.	28.02
8	Конкурс «Венок из пословиц».	7.03
Тема 4. Рацион питания		
1	Игра – конкурс «Хлебопеки».	14.03
2	К. И. Чуковский «Федорино горе».	21.03
3	Праздник «Хлеб всему голова».	4.04
4	Повар – профессия древняя.	11.04
5	Конкурс поделок из соленого теста «Хлебопеки».	18.04
Тема 5. Из истории русской кухни		
1	Оформление проекта «Хлеб - всему голова».	25.04
2	Творческий отчет.	16.05
3	Интерактивная экскурсия в музей правильного питания. Из истории кухонной утвари.	23.05