

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Быстрянская средняя общеобразовательная школа**

РЕКОМЕНДОВАНА К
УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании
педагогического совета
МБОУ Быстрянской СОШ
протокол от 30.08.2022г № 13



УТВЕРЖДЕНА

Директор
МБОУ Быстрянской СОШ
А.С.Богущ
приказ от 01.09.2022г № 149

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности для 3 класса
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»
в условиях реализации федерального
государственного образовательного стандарта
на 2022-2023 учебный год**

Составитель: *Удовикова Надежда Николаевна*

х. Быстрянский

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности составлена на основании следующих нормативных документов и научно-методических рекомендаций:

Федеральный закон от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

Программа разработана на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством Безруких М.М., кандидатом биологических наук Т. А. Филипповой; кандидатом педагогических наук А. Г. Макеевой.

Направление внеурочной деятельности - спортивно-оздоровительное.

Программа предназначена для учащихся 1-4 классов, рассчитана на 1 час в неделю (по количеству рабочих недель в учебном году): в 1 классе 32 часа, во 2 – 4 классах 34 часа.

Согласно календарному учебному графику и расписанию занятий внеурочной деятельности МБОУ Быстрянкой средней общеобразовательной школы на 2022 -2023 учебный год, данная программа будет реализована в объёме 34 часа за год.

Цель программы:

- формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни
- сформировать у обучающихся здоровьесоздающую компетентность: необходимость сохранять и развивать свое здоровье, важность культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.
- формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи программы:

расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования 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 историях и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

Программа включает в себя не только вопросы соблюдения режима питания, но и культуры поведения за столом, навыкам сервировки стола, с особенностями правил приготовления пищи.

Все занятия составлены, с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, деловых игр.

Беседы включают вопросы культуры и гигиены питания, общих сведений о питании и приготовлении здоровой пищи, истории русской кухни, витаминах на грядках и в саду и др.

Формы и методы реализации программы:

- рассматривание рисунков, фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- моделирование и анализ ситуаций;
- рассказы, беседы, дискуссии, анкетирование;
- сюжетно – ролевые игры;
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- игры, конкурсы, викторины.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Формируемые УУД освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися 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 учащимися 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 учащимися 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Программа состоит из трех модулей.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет (1 класс)

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет (2 класс)

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет (3-4 классы)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися 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 учащимися 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.

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- 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;

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

Обучающиеся получают возможность научиться:

- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Содержание раздела
1	Важность правильного питания. Полезные продукты	6 ч	Важность правильного питания. Полезные и необходимые продукты. Свойства и разнообразие вкуса некоторых продуктов. Как происходит распознавание вкуса. Представление о ценности здоровья, значение правильного питания.
2	Вредные добавки	2 ч	Представление о вредных пищевых добавках. Исследование «В каких продуктах есть вредные добавки?»
3	Овощи и фрукты – витаминные продукты	3 ч	Овощи, фрукты, ягоды и их польза. Что нам осень принесла? Урок-игра «Лесное лукошко»
4	Культура питания	3 ч	Как правильно есть и сервировать стол.
5	Режим питания	7 ч	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной? Проектная работа «Каша – еда наша». Плох обед, если хлеба нет. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. Практическая работа «Как составить меню недели»
6	И вновь о витаминах	3 ч	Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний. Витамины от простуды. Весенний авитаминоз. Где найти витамины весной? Фармацевтика – аптечные витамины.
7	Вода и другие полезные напитки	2 ч	Что такое жажда. Как утолить жажду. Рецептура полезных фруктовых напитков.
8	Питание спортсмена	2 ч	Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья. Спорт и правильное питание.
9	Кухня и безопасность	2 ч	Где и как готовят пищу. Безопасность на кухне.
10	Хлебобулочные и молочные продукты	3 ч	Хлеб – всему голова. Кто работает на ферме? Молоко и молочные продукты.
11	Олимпиада здоровья	1 ч	Заключение «Что я знаю о правильном питании»
	ИТОГО	34 ч	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Виды деятельности	Сроки реализации	
				план	факт
Важность правильного питания. Полезные продукты (6 ч)					
1	Важность правильного питания.	1	Беседа о продуктах наиболее полезных и необходимых человеку каждый день. Просмотр презентации о свойствах некоторых продуктов.	07.09	
2	Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов.	1		14.09	
3	Разнообразие вкусовых свойств продуктов.	1	Беседа о вкусовых свойствах различных продуктов и блюд. Просмотр презентации «Как происходит распознавание вкуса».Описание вкусовых свойств продуктов и блюд.	21.09	
4	Как происходит распознавание вкуса. Вкусовые свойства продуктов и блюд.	1		28.09	
5	Представление о ценности здоровья, значение правильного питания.	1	Чтение стихотворений и беседа о ценности здоровья, значении правильного питания	05.10	
6	Представление о ценности здоровья, значение правильного питания.	1	Чтение пословиц и поговорок о ценности здоровья и значении правильного питания	12.10	
Вредные добавки (2 ч)					
7	Представление о вредных пищевых добавках.	1	Просмотр презентации о вредных продуктах. Практическая работа по распознаванию опасных добавок Е-356, 541, 329...Представление о пищевых добавках, усилителях вкуса.	19.10	
8	Исследование «В каких продуктах есть вредные добавки?»	1	Сюжетно-ролевая игра «Выбираем продукты без вредных добавок Е-356, 541, 329...» Представление об экспертизе продуктов.	26.10	
Овощи и фрукты – витаминные продукты (3 ч)					
9	Овощи, фрукты, ягоды и их польза.	1	Чтение загадок о фруктах, ягодах и овощах и стихотворений об ихпользе. Просмотр презентации пользе дикоросов ХМАО-Югры.	09.11	
10	Что нам осень принесла?	1		16.11	
11	Урок-игра «Лесное лукошко»	1		23.11	

Культура питания (3 ч)					
12	Как правильно есть.	1	Беседа о правильном питании для здоровья, составление памятки «Правила гигиены».	30.11	
13	Как сервировать стол.	1	Просмотр презентации о правилах сервировки стола. Чтение произведений о культуре питания.	07.12	
14	Как сервировать стол.	1	Практическая работа «Сервируем стол». Составление памятки «Культура питания».	14.12	
Режим питания (7 ч)					
15	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной?	1	Беседа по теме «Завтрак, режим, меню, каша, крупы».	21.12	
16	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной?	1	Практическая работа «Рецепты вкусных и полезных каш». Чтение и обсуждение произведения Н. Н. Носова «Мишкина каша»	28.12	
17	Проектная работа «Каша – еда наша»	1	Просмотр презентации «Виды круп и их польза». Работа над проектом.	11.01	
18	Плох обед, если хлеба нет.	1	Беседа по теме «Полноценный обед: закуска, первое блюдо, второе блюдо, десерт». Обед, как обязательный компонент ежедневного рациона. Чтение по ролям сказки «Колосок»	18.01	
19	Полдник. Время есть булочки.	1	Беседа «Полдник, как обязательная часть ежедневного меню». Конкурс пословиц и поговорок о хлебе.	25.01	
20	Пора ужинать.	1	Беседа «Ужин, как обязательная часть ежедневного меню». Блюда, которые могут быть включены в меню ужина. Составление меню «Мой ужин»	01.02	
21	Практическая работа «Как составить меню недели»	1	Составление меню на неделю.	08.02	
И вновь о витаминах (3 ч)					
22	Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний. Витамины от простуды.	1	Беседа о ценности здоровья, значении приема витаминов для предотвращения простудных заболеваний.	15.02	

23	Весенний авитаминоз. Где найти витамины весной?	1	Просмотр презентации «Фрукты и овощи, как источники витаминов». Представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи.	22.02	
24	Фармацевтика – аптечные витамины.	1	Просмотр презентации «Детские профилактические витамины».	01.03	
Вода и другие полезные напитки (2 ч)					
25	Что такое жажда. Как утолить жажду.	1	Беседа о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Польза различных видов напитков	15.03	
26	Рецептура полезных фруктовых напитков.	1	Беседа по теме «Из чего делают витаминные напитки». Практическая работа «Готовим полезные напитки».	29.03	
Питание спортсмена (2 ч)					
27	Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья.	1	Групповая творческая работа.	05.04	
28	Спорт и правильное питание.	1	Беседа «Зависимость рациона питания от физической активности». Пословицы и поговорки о спорте. Составление меню для спортсмена.	12.04	
Кухня и безопасность (2 ч)					
29	Где и как готовят пищу.	1	Беседа и составление памятки об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне.	19.04	
30	Безопасность на кухне.	1	Беседа и составление памятки об основных правилах техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи.	26.04	
Хлебобулочные и молочные продукты (3 ч)					
31	Хлеб – всему голова.	1	Просмотр презентации о важности употребления хлебобулочных изделий. Конкурс пословиц и поговорок о хлебе.	03.05	
32	Кто работает на ферме?	1	Просмотр презентации о фермерских профессиях. Стихи о людях сельскохозяйственного труда.	10.05	
33	Молоко и молочные продукты.	1	Беседа о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона.	17.05	

Олимпиада здоровья (1 ч)					
34	Заключительный урок «Что я знаю о правильном питании»	1	Подведение итогов по знаниям о правильном питании. КВН	24.05	
	Всего – 34 часа				

Итогом реализации программы курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» является:

- 1) участие детей в школьной викторине «Полезные и вредные продукты»;
- 2) самообслуживание в школьной столовой и дома (мытьё рук перед едой, сервировка стола, соблюдение гигиены и правил питания, уборка стола после еды).