 МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Орловской области

Управление образования, спорта и физической культуры администрации города Орла

МБОУ - школа №35 города Орла

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  ПОУ нач.классов  Руководитель ПО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ершова Н.В.  Протокол №  От « » августа 2023 года | СОГЛАСОВАНО  Методист  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Новикова С.Ю.  Протокол №  От « » августа 2023 года |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

начального общего образования

«Здоровье и правильное питание»

3 класс

г. Орел

2023-2024 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе авторской программы М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой «Разговор о правильном питании» с использованием методического пособия для учителей Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. Две недели в лагере здоровья.– М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

Рабочая программа «Разговор о правильном питании», составленная на основе авторской программы Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г реализуется в полном объеме в условиях равномерного распределения учебного времени по модулям. Большее количество часов предусмотрено на работу с детьми в каникулярное время при организации спортивных соревнований, экскурсий, познавательных игр, олимпиад, викторин.

**Целью** реализации программы на уровне начального общего образования по курсу «Разговор о правильном питании» является усвоение содержания «Разговор о правильном питании» и достижение обучающимися следующих результатов: приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания, сознательное отношение к собственному здоровью во всех его проявлениях, в соответствии с требованиями основной образовательной программой МБОУ «Лицей №5» на уровне начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по курсу «Разговор о правильном питании» для учащихся 3 класса рассчитана на 17 часов, что предусмотрено основной образовательной программой и учебным планом внеурочной деятельности МБОУ «Лицей №5».

**Главными задачами** реализации курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» являются:

* 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 укрепления 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.

**Технологии, используемые при организации занятий:** технология развивающего обучения, учебно-игровой деятельности, ИКТ-технологии, здоровьесберегающие,личностно-ориентированное обучение, проектная технология

**Результат предусматривает:** умение обучающихся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать полезные продукты для здоровья,выполнять правила здорового питания, вести здоровый образ жизни.

**Планируемые результаты освоения внеурочного курса**

«Разговор о правильном питании»

**Планируемые личностные и метапредметные результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| **Планируемые результаты** | |
| **Личностные УУД** | |
| *У обучающегося будут сформированы:*   * становление ценностного отношения к своей Родине - России; * первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений; * интерес к новому содержанию и новым способам познания; * 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; * имеющийся опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; * устойчивая мотивация к выполнению правил личной и общественной гигиены и санитарии; рациональной организации режима дня, питания; занятиям физической культурой, спортом, туризмом. | *Обучающийся получит возможность для формирования:*   * оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; * негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ; * стремление строить свои отношения с людьми и поступать по законам совести, добра и справедливости, * осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. |
| **Метапредметные** | |
| **Познавательные УУД** | |
| *Обучающиеся научатся:*   * развивать навык решения творческих задач и навык поиска, анализа иинтерпретации информации, добывать необходимые знания и с ихпомощью проделывать конкретную работу * осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; * осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя | *Обучающиеся получат возможность научиться:*   * строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; * 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. |
| **Регулятивные УУД** | |
| *Обучающиеся научатся:*   * учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале, в сотрудничестве с учителем; * планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации * осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; * преобразовывать практическую задачу в познавательную; * проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве. | *Обучающиеся получат возможность научиться:*   * самостоятельно оценивать правильность выполненных действий как по ходу их вы­полнения, так и в результате проведенной работы; * отличать верно выполненное задание от неверного; * совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей |
| **Коммуникативные УУД** | |
| *Обучающиеся научатся:*   * воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде; * проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии; * формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков; * принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; * оценивать свой вклад в общий результат | *Обучающиеся получат возможность научиться:*   * аргументировать свою позицию и координировать ее с позицией партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности; * с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия * допускать возможность существования у людей разных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и учитывать позицию партнера в общении и взаимодействии; * осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; * адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Планируемые результаты** | |
| **Обучающийся научится** | **Обучающийся получит возможность научиться** |
| * 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 * понимать роль правильного питания для здоровья человека; * соблюдать правила питания; * выполнять санитарно-гигиенические требования питания; * соблюдать правила культуры поведения за столом; * составлять меню приёма пищи; * соблюдать режим питания. | * 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. * правильно питаться; * отличать полезные продукты от вредных для здоровья; * соблюдать правила этикета за столом; * вести здоровый образ жизни. |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «Разговор о правильном питании»**

**3 класс (34 часа)**

**Давайте познакомимся (1ч)**

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

**Из чего состоит наша пища (5 ч)**

Из чего состоит наша пища. Как питательные вещества влияют на наш организм.

Практическая работа «Готовим себе завтрак». Экскурсия в магазин.

**Здоровье в порядке – спасибо зарядке (1 ч)**

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

**Закаляйся, если хочешь быть здоров ( 4 ч)**

Закаляйся, если хочешь быть здоров. Что нужно есть в разное время года.

**Как правильно питаться, если занимаешься спортом (5 ч)**

Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Как правильно составить свой рацион питания.

**Где и как готовят пищу (4 ч)**

Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую. Как правильно хранить продукты. Как правильно накрыть на стол. Как вести себя за столом..

**Блюда из зерна (2 ч)**

Блюда из зерна. Путь от зерна к батону. Конкурс пословиц « Хлебушко – калачу дедушка».

Каша – пища наша.

**Правила поведения за столом (4 ч)**

Как правильно накрыть на стол. Как вести себя за столом. Сервировка стола.

**Молоко и молочные продукты (2 ч)**

Молоко и молочные продукты. Что можно приготовить из молока. Молочные продукты –вкусно и полезно.

**Что можно есть в походе (1 ч)**

Грибы съедобные и ядовитые. Правила сбора грибов. Польза лесных ягод.

**Вода и другие полезные напитки (1 ч)**

Бережное отношение к воде. Из чего можно приготовить напитки.

**Что и как можно приготовить из рыбы (1 ч)**

Дары моря. Блюда из морепродуктов. Значение йода для организма. Меню из морепродуктов и рыбы.

**Необычное путешествие (2 ч)**

Традиционные блюда. Любимое блюдо. Блюда разных народов.

**Олимпиада здоровья (1 ч)**

Участие в конкурсах олимпиады здоровья.

**Тематическое планирование кружка внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во часов | Практические работы | Дата | Электронные ресурсы |
| 1. | Вводное занятие. Давайте познакомимся! | 1 |  |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 2. | Из чего состоит наша пища. | 1 |  |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 3. | Из чего состоит наша пища. Практическая работа «Готовим себе завтрак». | 1 | 1 |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 4. | Оформление плаката любимые продукты и блюда. | 1 |  |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 5. | Самые полезные продукты. | 1 |  |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 6. | Экскурсия в магазин. | 1 | 1 |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 7. | Если хочешь быть здоров. Практическая работа «Составление меню». | 1 | 1 |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 8. | Овощи и фрукты – полезные продукты. | 1 |  |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 9. | Как правильно есть (гигиена и культура питания). | 1 | 1 |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 10. | Питание в разное время года. | 1 |  |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 11. | Кулинария в разное время года. | 1 |  |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 12. | Консервирование блюд на зиму. | 1 |  |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 13. | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | 1 |  |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 14. | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | 1 |  |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 15. | Меню для спортсменов. | 1 | 1 |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 16. | Оформление дневника «Мой день». | 1 | 1 |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 17. | Правильное питание – главное при занятиях спортом. | 1 |  |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 18. | Где и как готовят пищу. | 1 |  |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 19. | Экскурсия в школьную столовую. | 1 | 1 |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 20. | Как правильно хранить продукты. | 1 |  |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 21. | Блюда из зерна. | 1 |  |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 22. | Путь от зерна к батону. Конкурс пословиц о хлебе. | 1 | 1 |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 23. | Каша – пища наша. | 1 |  |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 24. | Как правильно накрыть на стол. Как вести себя за столом. | 1 | 1 |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 25. | Секреты обеда. | 1 |  |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 26. | Сервировка стола. | 1 | 1 |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 27. | Молоко и молочные продукты. | 1 |  |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 28. | Молочное меню. | 1 | 1 |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 29. | Что можно есть в походе. | 1 |  |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 30. | Вода и другие полезные напитки. | 1 |  |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 31. | Что и как можно приготовить из рыбы. Составление меню. | 1 | 1 |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 32. | Традиционные блюда. Любимое блюдо. | 1 |  |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 33 | Необычное путешествие. Блюда разных народов. | 1 |  |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
| 34. | Итоговое занятие. Чему научились? | 1 |  |  | [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru) |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | 34 | 12 |  |  |

**VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**Учебное пособие:** Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018.

**для обучающегося**:Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018.

**для педагога:**

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

«Разговор о правильном питании». [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru)