

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Якшур-Бодьинская сельская гимназия

РАССМОТРЕНА  
на заседании школьного МО  
Протокол № 1  
«29» августа 2022г

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1  
«30» августа 2022г

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МБОУ Якшур-  
Бодьинская гимназия № 358 о/д от «31»  
августа 2022г.

### Рабочая программа курса внеурочной деятельности

Наименование: «Разговор о правильном питании»

Направление: Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Класс: 3

Срок реализации программы: 1 год

Рабочую программу составили: \_\_\_\_\_ /Калужская М.В./  
\_\_\_\_\_ /Никонова Л.И./  
\_\_\_\_\_ /Петрова Л.Г./  
\_\_\_\_\_ /Широбокова Т.Г./

### Пояснительная записка

Данная программа направлена на формирование у детей культуры здорового образа жизни, и на развитие познавательной активности детей и формирование потребности и умения сохранять здоровье.

Цель: формирование у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

- развивать представление о правильном питании, - формировать полезные навыки и привычки, - формировать ответственное отношение к своему здоровью, - формировать представление о народных традициях, связанных с питанием.

### Планируемые результаты

К концу 3 класса обучающиеся научатся:

- замечать, что при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- различать основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- признавать, что здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- соблюдать условия хранения продуктов;
- выполнять правила сервировки стола;
- признавать важность употребления молочных продуктов.

Обучающиеся получают возможность:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- 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.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

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).

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.

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.

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- 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;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Планируемые результаты изучения курса

Базовый уровень результатов «ученик научится»:

- соблюдать гигиену питания;
- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности.

Повышенный уровень результатов «ученик получит возможность научиться»:

- соблюдать правила рационального питания;
- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Содержание учебного предмета.

3 класс

Основы рационального питания (1ч)

Разнообразие питания (12 ч)

Гигиена питания и приготовление пищи (4 ч).

Этикет ( 3ч).

Сервировка стола. Столовые приборы и посуда. Правила поведения за столом.

Рацион питания (14 ч).

Тематическое планирование

№ ур ока	Тема занятия	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Форма проведения занятия	ЭОР
Раздел 1 «Основы рационального питания» (1 ч)					
1	Вводное занятие Практическая работа. Коллаж «Здоровое питание»	Основы рационального питания	Понимать значение правильного питания	Обсуждение  Изготовление проектов по группам	Презентация
Раздел 2 «Разнообразии питания (12 ч)					
2	Практическая работа. Коллаж «Здоровое питание»	Здоровое питание	Изготавливать брошюры с призывом о здоровом питании. Различать полезные продукты Знать что такое белки, жиры, углеводы, минеральные вещества. Соблюдать правила питания в разное время года. Оформлять дневник, стенгазету. Работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами). Понимать значение	Изготовление проектов по группам. Выставка	
3	Из чего состоит наша пища	Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества.		Обсуждение  Дискуссия	Видеоролик
4	Практическая работа «Меню сказочных героев»	Рацион питания, меню		Изготовление проектов. Выставка	
5	Что нужно есть в разные времена года	Правильное питание. Причины, вызывающие изменение в рационе питания.		Беседа	Презентация
6	Оформление дневника здоровья	Дневник здоровья		Изготовление проектов по группам. Выставка	

7	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества. Витамины.	консервирования овощей и фруктов для здоровья человека. Знать названия блюд для употребления человеком в разные времена года. Иметь представления о правильном рационе питания при физической активности. Соблюдать правила питания. Составлять меню	Изготовление проектов по группам. Выставка	
8	Игра «В гостях у тётушки Припасихи»	Польза консервированных овощей и фруктов.		Беседа	Презентация
9	Конкурс кулинаров	Рецепты блюд для жаркого летнего дня и холодного зимнего .		Ярмарка угощений	Презентация
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Физическая активность. Рацион питания, меню.		Беседа	Видеоролик
11	Составление меню для спортсменов	Физическая активность. Рацион питания, меню.		Изготовление проектов по группам. Выставка	Презентация
12	Оформление дневника «Мой день»	В здоровом теле- здоровый дух. Мой режим.		Выставка	Презентация
13	Рацион собственного питания	Рацион питания, меню		Беседа	Мультфильм
Раздел 3 «Гигиена питания и приготовление пищи (4 ч)					
14	Где и как готовят пищу	Кухонное оборудование, их назначение. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества.	Соблюдать основные правила гигиены и техники безопасности на кухне Знать как приготавливать блюда из традиционных продуктов Различать предметы	Беседа	Видеоролик
15	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	Правила хранения продуктов. Рацион питания, меню		Мозговой штурм	Презентация
16	Экскурсия в столовую	Кухонное оборудование, посуда, приборы. Требования		Экскурсия	

		к хранению продуктов.	кухонного оборудования		
17	Конкурс «Сказка, сказка, сказка»	Кухонная утварь и посуда в русских сказках	Различать полезные продукты Знать что такое белки, жиры, углеводы, минеральные вещества.	Беседа	Мультфильм
Этикет ( 3ч)					
18	Как правильно накрыть стол	Этикет. Сервировка стола. Столовые приборы и столовая посуда.	Иметь представления о сервировке стола Различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется для сервировки стола к завтраку, ужину, обеду. Соблюдать элементарные правила сервировки стола. Соблюдать элементарные правила поведения за столом	Беседа	Презентация
19	Игра «Накрываем стол»	Сервировка стола. Столовые приборы и столовая посуда.		Игра	
20	Как правильно вести себя за столом	Этикет. Правила поведения за столом.		Работа в группах.	Видеоролик
Рацион питания (14 ч).					
21	Молоко и молочные продукты	Ассортимент молочных продуктов и их свойства. Компоненты ежедневного рациона.	Расширить представление об ассортименте молочных продуктов и их свойствах. Соблюдать режим питания, знать	Беседа	Презентация
22	Игра – исследование «Это удивительное молоко»	Состав молочных продуктов.		Игра	Видеоролик

23	Молочное меню	Недельное молочное меню. Виды молочных продуктов.	полезные молочные продукты Иметь представления о пользе молока Знать название блюд из молока, из зерна Соблюдать режим питания. Иметь представление об ассортименте продуктов, получаемых из зерна и их свойства.	Изготовление проектов по группам. Выставка	Презентация
24	Блюда из зерна	Продукты, получаемые из зерна		Беседа	Презентация
25	Путь от зерна к батону	Зерно- основной продукт питания.		Игра	Видеоролик
26	Конкурс «Венок из пословиц»	Пословицы и поговорки о зерновых продуктах.		Викторина	Интерактивная игра
27	Игра – конкурс «Хлебопёки»	Хлебобулочные изделия.		Игра	
28	Выпуск стенгазеты	Ежедневный рацион. Продукты из зерна.		Изготовление стенгазеты	
29	Праздник «Хлеб всему голова»	Народные блюда из зерна.		Праздник Чаепитие	
30	Экскурсия на хлебозавод	Кухонное оборудование, посуда, приборы. Хлебобулочные изделия.		Экскурсия	
31	Оформление проекта «Хлеб – всему голова»	Ассортимент продуктов, получаемых из зерна и их свойства. Компоненты ежедневного рациона. Традиции разных народов.		Изготовление проектов по группам.	Видеоролик
32	Оформление проекта «Хлеб – всему голова» (продолжение)	Ассортимент продуктов, получаемых из зерна и их свойства. Компоненты ежедневного рациона.		Изготовление проектов по группам.	



		Традиции разных народов.			
33	Защита проекта	Ассортимент продуктов. Ежедневный рацион. Этикет.		Защита проекта. Выставка	
34	«Здоровое питание – залог успеха». Заключительное занятие	Повторение изученного за год	Соблюдать режим питания, знать полезные продукты Иметь представления о здоровом рационе питания Вспомнить название блюд из полезных продуктов Вспомнить правила питания	Круглый стол. Чаепитие	