

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 | |