

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ХОВУ-АКСЫНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«РАССМОТРЕНО»

Заседанием  
педагогического  
совета

Протокол №1  
от «31» августа 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. дир. по УВР:  
 /Ланзы А.Н./  
от «31» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы  
 /Докан-оол К.Ф./  
Приказ №132/а  
от «31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
с календарно-тематическим планированием  
по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»  
для 3-ых классов на 2023-2024 учебный год

Составители: учителя начальных классов,  
Канторшина Ольга Валерьевна  
Ооржак Маргарита Бидинеевна  
Данзын-Хоо Римма Думен-Баировна  
Ховалыг Саида Кара-ооловна  
Ойдуп-оол Айлан Анатольевна

2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 3 класса на 2023-2024 учебный год составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 06.10.2009 г, с изменениями);
- Образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

**Цель программы:** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- 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 укреплении 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.

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

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

**Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»** разработана для 3 класса. На изучение отводится 1 час в неделю – 34 часа в год.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Программа позволяет добиваться следующих результатов:

### **Личностные результаты**

*У обучающегося будут сформированы:*

- 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;

- навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы;
- уважительное отношение к культуре собственного народа и других народов.

***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- 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.

**Метапредметные результат**

***Регулятивные УУД***

***Обучающийся научится:***

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку своей работы;
- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- работать по предложенному учителем плану.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- отличать верно выполненное задание от неверного;
- совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;

***Познавательные УУД***

***Обучающийся научится:***

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- 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.

### ***Коммуникативные УУД***

#### ***Обучающийся научится:***

- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности;
- оформлять свою мысль в устной речи.

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- слушать и понимать речь своих собеседников.

### **Предметные результаты**

#### ***Обучающийся научится:***

- 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.

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- 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.

### ***К концу обучения в 3 классе обучающиеся научатся:***

- 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.

***К концу обучения в 3 классе обучающиеся получают возможность научиться:***

- правильно питаться;
- отличать полезные продукты от вредных для здоровья;
- соблюдать правила этикета за столом;
- вести здоровый образ жизни.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Давайте познакомимся (2ч.)**

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

### **Из чего состоит наша пища (6 ч.)**

Из чего состоит наша пища.

Как питательные вещества влияют на наш организм.

Практическая работа «Готовим себе завтрак».

### **Здоровье в порядке – спасибо зарядке (2 ч.)**

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

### **Закаляйся, если хочешь быть здоров (3 ч.)**

Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Оформление дневника здоровья.

Конкурс кулинаров.

Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.

Игра.

### **Как правильно питаться, если занимаешься спортом (4 ч.)**

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Как правильно составить свой рацион питания.

Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».

### **Где и как готовят пищу (6 ч.)**

Где и как готовят пищу.

Экскурсия в школьную столовую.

Как правильно хранить продукты.

Как правильно накрыть на стол.

Как вести себя за столом.

Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

### **Блюда из зерна (5 ч.)**

Блюда из зерна.

Путь от зерна к батону

Конкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка».

Игра – конкурс «Хлебопеки»

Праздник «Хлеб – всему голова».

Каша – пища наша.

Оформление проекта «Хлеб - всему голова».

### **Молоко и молочные продукты (6 ч.)**

Молоко и молочные продукты.

Пейте, дети, молоко будете здоровы!

Что можно приготовить из молока.

Молочные продукты –вкусно и полезно.

Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».

Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание».

## Календарно – тематическое планирование по внеурочной деятельности

### *разговор о правильном питании*

№	Тема занятия	Кол – во часов	Дата	
			план	факт
1	Давайте познакомимся. Вводное занятие.	1		
2	Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.	1		
3	Из чего состоит наша пища.	1		
4	Разнообразие вкусовых свойств продуктов.	1		
5	Как происходит распознавание вкуса.	1		
6	Представление о ценности здоровья, значение правильного питания.	1		
7	Представление о вредных пищевых добавках.	1		
8	Что нужно есть в разное время года.	1		
9	Овощи и их польза.	1		
10	Урок-игра «Лесное лукошко».	1		
11	Как правильно есть.	1		
12	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1		
13	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1		
14, 15	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2		
16, 17	Как правильно составить свой рацион питания.	2		
18	Где и как готовят пищу.	1		

19	Экскурсия в школьную столовую.	1		
20	Как правильно хранить продукты.	1		
21	Как правильно накрыть на стол.	1		
22	Как вести себя за столом.	1		
23	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.	1		
24	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной?	1		
25	Проектная работа «Каша – еда наша»	1		
26	Плох обед, если хлеба нет.	1		
27	Полдник. Время есть булочки.	1		
28	Пора ужинать. Практическая работа «Как составить меню недели».	1		
29	Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний. Витамины от простуды.	1		
30	Молоко и молочные продукты.	1		
31	Пейте, дети, молоко будете здоровы!	1		
32	Что можно приготовить из молока.	1		
33	Молочные продукты –вкусно и полезно. Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».	1		
34	Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание».	1		

--	--	--	--	--

**Описание материально – технического и учебно - методического обеспечения**

1. Программа М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева «Разговор о правильном питании».
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья./ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь. - М.:Nestle, 2016.
5. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с
6. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
7. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
8. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
9. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
- 10.Электронные ресурсы сайта «Разговор о правильном питании». [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)
- 11.Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
- 12.Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:
- 13.- компьютер, принтер, колонки, мультмедиапроектор;
14. - набор ЦОР по проектной технологии.

**«СОГЛАСОВАНО»**

**Протокол заседания методического объединения**

**от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_**

**«СОГЛАСОВАНО»**

**Зам. директора по УВР**

\_\_\_\_\_ **Хохлова С.В.**

**от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.**