

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:

 /Ланзыбы А.Н./

от «31» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

 /Доканов 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 класса на 2023-2024 учебный год

Составитель: учитель начальных классов,
Канторшина Ольга Валерьевна

2023год

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»
для 1-4 класса.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе образовательной программы «Разговор о правильном питании,

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. А здоровье – самая большая жизненная ценность. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье.

Данная программа рассчитана на детей начальной школы. Она предназначена для внеурочной деятельности со сроком реализации 4 года.

Цель:

формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Основные задачи:

Образовательные задачи:

1. Развитие представлений детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировании готовности заботиться и укреплять здоровье.
2. Расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила.
3. Развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
4. Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

1. Развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
2. Развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

1. Развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности.
2. Развитие самостоятельности, самоконтроля.
3. Развитие коммуникативности.
4. Развитие творческих способностей.
5. Развитие мотивации к овладению навыками базисных образовательных программ: литературы, ИЗО.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей,

обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребёнка – самостоятельную или в коллективе.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Наиболее распространёнными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы. Преимущество программы заключается в том, что её материал актуален для детей. Всё что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. При реализации программы используется работа в группах, участие в практических занятиях, а также экскурсии.

При работе по программе «Разговор о правильном питании» с использованием технологии деятельностного метода у учащихся повышается познавательная активность, совершенствуется культура мышления, в целом формируются деятельностные способности, повышается положительная мотивация по отношению к своему здоровью. Активно используется такая форма работы как, проектная деятельность.

Программа носит интерактивный характер, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье.

"Разговор о правильном питании"

разнообразии питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить";

культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "День рождения Зелибобы".

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

МЕСТО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 1 классе - 33 занятия (1ч в неделю, 33 учебных недели). Во 2-4 классе – 34 часа (1ч в неделю, 34 учебные недели). Всего 135 часов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- Осознание личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни.
- Формирование внутренней позиции ученика на занятии.
- В предложенных ситуациях делать выбор.
- Ориентироваться в своей системе знаний: приводить примеры удачного и неудачного общения в своей жизни и жизни окружающих.
- Оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- Соблюдать некоторые правила вежливого общения в урочной и внеурочной деятельности.
- Учиться определять цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Учиться договариваться о распределении ролей в игре, работе в совместной деятельности.
- Учиться давать оценку своим действиям и действиям своих одноклассников.
- Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

Познавательные:

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Самостоятельно работать с некоторыми заданиями рабочей тетради, осознавать недостаток информации, использовать школьные толковые словари.

Коммуникативные:

- Пропаганда здорового образа жизни в жизненной ситуации своей и других людей.
- Уметь вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении возникающих проблем.
- Умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- основные правила правильного питания.

Обучающиеся должны уметь:

- распознавать вкусовые качества наиболее употребляемых продуктов.

Обучающиеся должны иметь представление:

- об основных принципах гигиены питания;
- о необходимости и важности регулярного питания и соблюдения режима питания;
- о завтраке, обеде и ужине, как об обязательных компонентах ежедневного меню;
- о значении молока и молочных продуктов;
- о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков;
- о связи рациона питания с образом жизни, о высококалорийных продуктах питания;
- о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека, о разнообразии овощей, фруктов и ягод, их значении для организма.

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;

- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Разнообразие питания

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни

Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Разнообразие питания.	4
2	Гигиена питания и приготовление пищи	5
3	Рацион питания	16
4	Этикет	4
5	Из истории русской кухни	4(5)
	Итого	33 (34)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ. 3 КЛАСС. 34 ЧАСА.

№	Тема занятия	Кол-во	Дата план	Дата факт

		часов		
1	Повторение. Режим питания.	1		
2	Из чего состоит наша пища.	2		
3				
4	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1		
5	Практическое занятие. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки.	1		
6	Повторение. Тарелка правильного питания.	1		
7	Закаляйся, если хочешь быть здоров. Воздух и солнце.	1		
8	Закаляйся, если хочешь быть здоров. Вода и солнце.	1		
9	Как правильно убирать мусор.	1		
10	Практическое занятие. Уборка рабочего места и класса.	1		
11	Где и как готовят пищу.	1		
12	Практическое занятие. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки.	1		
13	Повторение. Тарелка правильного питания.	1		
14	Блюда из зерна.	1		
15	Молоко и молочные продукты.	2		
16				
17	Почему нужно беречь лесные богатства.	1		
18	Практическое занятие. Проект агитплаката: Берегите Лес!	1		
19	Почему нужно беречь воду.	1		
20	Что можно приготовить из дичи.	1		
21	Практическое занятие. Проект агитплаката: Берегите Воду!	1		
22	Вода и другие полезные напитки.	1		
23	Что можно приготовить из рыбы.	1		
24	Кухня разных народов.	2		
25				
26	Проекты по теме Кухня разных народов.	2		
27				
28	Готовлю себе сам.	1		
29	Готовим на природе.	1		
30	Как правильно убирать мусор на природе.	1		
31	Необычное путешествие.	1		
32	Практическое занятие. Разучивание комплекса упражнений для зарядки на перемене.	1		
33	Олимпиада здоровья.	1		
34	Повторение изученного. Итоги года.	1		