

Северное управление министерства образования и науки Самарской области

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
с.КАЛИНОВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СЕРГИЕВСКИЙ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

РАССМОТРЕНО и
РЕКОМЕНДОВАНО

к утверждению

ШМО учителей начальных классов

протокол № 1

от «26» августа 2022 г.

Руководитель ШМО

_____ Довичева Н.А.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель

директора по УВР

_____ Е.В. Шишкина

«29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ СОШ с. Калиновка

_____ С.В. Субаев

Приказ № 154 - од

от «30» августа 2022 г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
Разговоры о здоровье и правильном питании
3 класс**

На уровень начального общего образования

Срок реализации 1 год

Составитель: Шилина Виктория Вячеславовна,
учитель начальных классов

Калиновка 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год)

Целью реализации программы на уровне начального общего образования по курсу «Разговоры о здоровье и правильном питании» является усвоение содержания «Разговор о здоровье и 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 ГБОУ СОШ с.Калиновка на уровне начального общего образования.

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 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.

Планируемые результаты освоения содержания курса

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 результаты

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.

Тематическое планирование

№	Наименование тем	Всего часов
1.	Давайте познакомимся.	2 ч.
2.	Из чего состоит наша пища.	3 ч.
3.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1 ч.
4.	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	6 ч.
5.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	4 ч.
6.	Где и как готовят пищу.	6 ч.
7.	Блюда из зерна.	6 ч.
8.	Молоко и молочные продукты.	6 ч.
	Итого:	34ч.

Содержание курса

Давайте познакомимся (2ч.)

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

Из чего состоит наша пища (3 ч.)

Из чего состоит наша пища.

Как питательные вещества влияют на наш организм.

Практическая работа «Готовим себе завтрак».

Здоровье в порядке – спасибо зарядке (1 ч.)

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Закаляйся, если хочешь быть здоров (6 ч.)

Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Что нужно есть в разное время года.

Оформление дневника здоровья.

Конкурс кулинаров.

Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.

Игра «В гостях у тетушки Припасихи».

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 вилок.

Блюда из зерна (6 ч.)

Блюда из зерна.

Путь от зерна к батону

Конкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка».

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».