

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности социальной направленности «Разговор о правильном питании» для 3 класса составлена на основании следующих документов:**

* федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
* федеральный государственный образовательный стандарт нового поколения начального общего образования;
* образовательная программа начального общего образования МБОУ «Калининская ООШ»
* учебный план МБОУ«Калининская ООШ»;
* образовательная программа М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева «Разговор о правильном питании» и методическое пособие для учителя М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева «Две недели в лагере здоровья » - М.: Nestle, 2019.

**Программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часов в год)**

**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 получат 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 получат возможность научиться:***

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

**Учебно – тематический план курса «Разговор о правильном питании» - 3 класс».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **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. | 7 ч. |
| 8. | Молоко и молочные продукты. | 5 ч. |
|  | Итого: | 34 |

**Краткое содержание тем учебного курса**

**«Разговор о правильном питании» - 3 класс».**

**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 вилкой.

**Блюда из зерна (7 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 (5 ч.)**

Молоко и молочные продукты.

Пейте, дети, молоко будете здоровы!

Что можно приготовить из молока.

Молочные продукты –вкусно и полезно.

Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание».

**Виды и формы контроля:**

Проверка усвоения программы проводится в форме

* анкетирования;
* тестирования;
* выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде

* выставок работ учащихся;
* праздников;
* игр;
* викторин.

В том числе:

* оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
* оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

**Информационно-методическое обеспечение учебного процесса.**

1. Программа М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева «Разговор о правильном питании».
2. Безруких М.М– М.: Nestle, 2019.., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие. – М.: Nestle, 2019.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: Nestle, 2019.
4. Электронные ресурсы сайта «Разговор о правильном питании». [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

**Календарно-тематическое планирование**

Рабочих недель – 34

Часов – 34 (1 час в неделю)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата** | | **Тема** |
| **по**  **плану** | **Корректировка**  **(если необходимо)** | **Тема урока** |
| **Тема 1. Давайте познакомимся (2ч.)** | | | |
| 1 |  |  | Давайте познакомимся. |
| 2 |  |  | Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни. |
| **Тема 2. Из чего состоит наша пища (3 ч.)** | | | |
| 3 |  |  | Из чего состоит наша пища. |
| 4 |  |  | Как питательные вещества влияют на наш организм. |
| 5 |  |  | Практическая работа «Готовим себе завтрак». |
| **Тема 3. Здоровье в порядке – спасибо зарядке (1 ч.)** | | | |
| 6 |  |  | Здоровье в порядке – спасибо зарядке. |
| **Тема 4. Закаляйся, если хочешь быть здоров (6 ч.)** | | | |
| 7 |  |  | Закаляйся, если хочешь быть здоров. |
| 8 |  |  | Что нужно есть в разное время года. |
| 9 |  |  | Оформление дневника здоровья. |
| 10 |  |  | Конкурс кулинаров. |
| 11 |  |  | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи. |
| 12 |  |  | Игра «В гостях у тетушки Припасихи». |
| **Тема 5. Как правильно питаться, если занимаешься спортом (4 ч.)** | | | |
| 13 |  |  | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. |
| 14 |  |  | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. |
| 15 |  |  | Как правильно составить свой рацион питания. |
| 16 |  |  | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья» |
| **Тема 6. Где и как готовят пищу (6 ч.)** | | | |
| 17 |  |  | Где и как готовят пищу. |
| 18 |  |  | Экскурсия в школьную столовую. |
| 19 |  |  | Как правильно хранить продукты. |
| 20 |  |  | Как правильно накрыть на стол. |
| 21 |  |  | Как вести себя за столом. |
| 22 |  |  | Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. |
| **Тема 7. Блюда из зерна (7 ч.)** | | | |
| 23 |  |  | Блюда из зерна. |
| 24 |  |  | Путь от зерна к батону |
| 25 |  |  | Конкурс пословиц « Хлебушко – калачу дедушка». |
| 26 |  |  | Игра – конкурс «Хлебопеки» |
| 27 |  |  | Праздник «Хлеб – всему голова». |
| 28 |  |  | Каша – пища наша. |
| 29 |  |  | Оформление проекта « Хлеб - всему голова». |
| **Тема 8. Молоко и молочные продукты (6 ч.)** | | | |
| 30 |  |  | Молоко и молочные продукты. |
| 31 |  |  | Пейте, дети, молоко будете здоровы! |
| 32 |  |  | Что можно приготовить из молока. |
| 33 |  |  | Молочные продукты –вкусно и полезно. |
| 34 |  |  | Творческий отчет «Мы – за здоровое питание». |
| **Итого: 34 часов** | | | |