

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Алтайского края
МКУ "Управление образования Администрации города Бийска "
МБОУ "СОШ №1"

РАССМОТРЕНО на МО учителей начальных классов МБОУ "СОШ № 1" _____Аверьянова Е.С. Протокол № 6 от "21" августа 2023 г.	ПРИНЯТО педагогическим советом МБОУ "СОШ №1" Протокол №1 от "21" августа 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ "СОШ №1" _____Киреева О.А. Приказ № 399 от "22" августа 2023 г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Разговоры о правильном питании»

для 3 класса
начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Чуфенёва Анастасия Юрьевна,
учитель начальных классов

Бийск 2023

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговоры о правильном питании» для 3 класса составлена на основании следующих нормативных документов и методических материалов:

1. Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования» (далее ФГОС НОО 2021);
2. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования;
3. Приказа МБОУ «СОШ № 1» от 23.03.2023 № 165 «Об утверждении основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ № 1»;
4. Приказа МБОУ «СОШ № 1» от 21.08.2023 № 397 «Об утверждении Годового календарного учебного графика на 2023/2024 учебный год МБОУ «СОШ № 1»

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю, 34 рабочие недели).

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» направлена на развитие оздоровительных способностей обучающихся. Программа включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят младшего школьного возраста.

Занятия строятся с учётом возрастных особенностей и возможностей ребёнка. В программе ребёнку предлагается множество интересных игр, участвуя в которых ребёнок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Малыши в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах, о традициях русской народной кухни, о режиме и культуре питания.

Отличительной чертой программы является то, что на занятиях ребёнок трудится в коллективе. Дома он на практике усваивает полученные знания. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей: конкурс фотографий, конкурс блюд.

Актуальность программы на данный момент заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья, как главной человеческой ценности. Правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье и жизнь человека.

Цель: формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕМА 1. Если хочешь быть здоровым.

Знакомство учащихся с целями и задачами занятий, правилами поведения во время практических работ, работы в паре, группе. Анкетирование на тему: «Что мы едим». Знакомство с героями программы.

ТЕМА 2. Самые полезные продукты

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день. Как правильно есть. Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни - Пух идет в гости».

ТЕМА 3. Как правильно есть.

Гигиена питания. Режим питания. Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни - Пух и все, все, все». Презентация «Русская кухня».

ТЕМА 4. Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной.

Ежедневное меню. О кашах.

ТЕМА 5. Плох обед, если хлеба нет.

Что мы едим на обед. О хлебе и его качествах. Проект на тему: «Хлеб всему голова».

ТЕМА 6. Время есть булочки.

О пользе молока и молочных продуктов. Как приготовить бутерброды. Конкурс рецептов «Любимое блюдо нашей семьи»

ТЕМА 7. Пора ужинать

Продукты, которые необходимо есть на ужин. Посещение ТЮЗа, просмотр, обсуждение спектакля «Мыши любят сыр», конкурс рисунков.

Тема 8. Где найти витамины весной?

Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Разыгрывание ситуаций. Коллективный проект «Витаминная еда и полезна и вкусна»

Тема 9. Как утолить жажду...

Значение жидкости для организма человека. Вода, которую мы пьём. Вода сырая, кипячёная, загрязнённая. Сколько стоит вода? Почему её надо экономить? Ценности разнообразных напитков. Экскурсия к источнику.

Тема 10. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Мои занятия в течение дня. Семейное меню.

Тема 11. На вкус и цвет товарищей нет.

Вкусовые качества продуктов, которые мы едим.

Тема 12. Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты. (3 часа)

Разнообразие овощей, фруктов, ягод, их значение для организма. Каждому овощу свое время. Встреча с медицинским работником.

Тема 13. Подведем итоги. Праздник урожая». Анкетирование.

1.1 Планируемые результаты изучения учебного предмета, формы организации учебных занятий, формы организации и виды деятельности

Планируемые результаты

Личностные результаты

- познавательная мотивация (формирование познавательных интересов, умственной и интеллектуальной активности);
- активная жизненная позиция;
- ориентация на здоровый образ жизни;
- развитие интеллектуальных, эмоционально-волевых качеств личности (доброжелательность, отзывчивость, инициативность, самостоятельность);
- уважительное отношение к народным традициям и культуре питания.

Метапредметные

Формируемые универсальные учебные действия

Регуляторные - 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;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;

- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы.

Познавательные - осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий (учебная литература, справочники, энциклопедии);

- построение сообщений в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие познавательных и художественных текстов;
- выделение существенных и несущественных признаков путем анализа;
- осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте;
- выделение существенных признаков и их синтез.

Коммуникативные - 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;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Предметные

- осознание целостности окружающего мира,
- освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания,
- приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;
- выбор продуктов в соответствии с возрастом, временем года и видом деятельности (физической активности);
- применение на практике знаний и умений, связанных с этикетом в области питания;
- соблюдение режима питания;
- соблюдение правил гигиены.

II. Календарно-тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании»
3 класс

№ п/п (общ ий)	Дата	Тема урока
1.	4.09	Ценность здоровья, важность правильного питания.
2.	11.09	Оформление дневника здоровья
3.	18.09	Из чего состоит наша пища. Основные группы питательных веществ
4.	25.09	Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов.
5.	2.10	Проект «Откуда мы родом. Любимое блюдо моего народа (семьи)»
6.	9.10	Проект «Откуда мы родом. Любимое блюдо моего народа (семьи)»
7.	16.10	Здоровье в порядке – спасибо зарядке
8.	23.10	Закаляйся, если хочешь быть здоров
9.	6.11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.
10.	13.11	Как правильно питаться, если занимаешься спортом
11.	20.11	Составление меню для спортсменов
12.	27.11	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»
I триместр - 12 ч.		
13.	4.12	Где и как готовят пищу
14.	11.12	Проект «Как менялась кухонная утварь»
15.	18.12	Как правильно накрыть стол
16.	25.12	Что нужно есть в разное время года
17.	15.01	Представление о вредных пищевых добавках.
18.	22.01	Блюда из зерна
19.	29.01	Путь от зерна к батону
20.	5.02	Как молоко попало к нам на стол
21.	12.02	Роль молока и молочных продуктов в питании детей
22.	19.02	Молочное меню
23.	26.02	Вода и другие полезные напитки
II триместр - 11 ч.		
24.	4.03	Какую пищу можно найти в лесу
25.	11.03	Что и как можно приготовить из рыбы
26.	18.03	Дары моря
27.	8.04	Кулинарное путешествие по России
28.	15.04	Проект «Национальные блюда северных народов России»
29.	22.04	Проект «Национальные блюда южных народов России»
30.	6.05	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен
31.	13.05	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен
32.	20.05	Как правильно вести себя за столом
33.		Как правильно вести себя за столом
III триместр – 19 ч.		
ИТОГО: 33 ч.		

III. Лист внесения изменений

Дата урока по журналу, на который была сделана корректировка	Номера уроков, которые были интегрированы (дополнены)	Тема урока, которая стала после интеграции (дополнения)	Основание для корректировки	Подпись представителя администрации школы, контролирующего выполнение корректировки
20.05.2023	№ 32 и № 33	Как правильно вести себя за столом	Приказ от 21.08.2023 № 397 «Об утверждении Годового календарного учебного графика на 2023/2024 учебный год МБОУ «СОШ № 1»	