

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа д. Ложкари Юрьянского района Кировской области

Директор:



«Утверждаю»

С.Л. Павлова

01.09.2022 н\г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
«Школа здорового питания»  
(социальное направление)

3 класс

**2022 - 2023 учебный год**

Учитель: Якшамина Александра Сергеевна

**д. Ложкари**

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа здорового питания» ориентирована на учащихся 3 класса и разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования», утвержденный приказом Минобрнауки России от 06.10.2010 № 373 (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12. 2014 г. № 1643).
2. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08 апреля 2015 г. № 1/15).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Преимущество курса «Школа здорового питания» заключается в том, что его материал носит практический характер, актуальный для детей. Всё, что узнают обучающиеся и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Курс предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса - поддержка родителей. Поэтому в «Школе здорового питания» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

**Цель изучения курса «Школа здорового питания»:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни. Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей 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 укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; • развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – беседа, рассказ, история, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

**Планируемые результаты освоения курса «Школа здорового питания»**

<b>Личностные</b>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> <p>Ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.</p> <p>Оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.</p>
-------------------	---

	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<p><b>Метапредметные</b></p>	<p><b>Регулятивные УУД:</b>  понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями;  планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;  принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения; осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);  умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;  самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.</p> <hr/> <p><b>Познавательные УУД:</b>  осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;  осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; построение сообщения в устной и письменной форме;  смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);  осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;  осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций. установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях; выделение существенных признаков и их синтеза.</p> <hr/> <p><b>Коммуникативные УУД:</b>  использование речевых средств для решения различных</p>

	<p>коммуникативных задач; построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);</p> <p>владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.</p> <p>формулирование собственного мнения;</p> <p>умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</p> <p>умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</p> <p>понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;</p> <p>умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.</p>
<b>Предметные</b>	<p><b>Ученик научится:</b></p> <p>планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;</p> <p>оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;</p> <p>представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;</p> <p>организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;</p> <p>применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшение пропусков по причине болезни, увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.  
Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Место курса «Школа здорового питания» в учебном плане.**

Количество часов в год – 34

Количество часов в неделю – 1

I четверть - 8 час

II четверть – 8 час

III четверть – 10 час

IV четверть - 8 час

**Содержание курса «Школа здорового питания»**

2 модуль «Две недели в лагере здоровья»

**Давайте познакомимся.**

1. Здоровье – это здорово.
2. От каких факторов зависит наше здоровье?

**Разнообразие питания:**

1. «Из чего состоит наша пища».
2. Пирамида питания.
3. «Что нужно есть в разное время года».
4. «Как правильно питаться, если занимаешься спортом».
5. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

**Гигиена питания и приготовление пищи:**

1. «Где и как готовят пищу».
2. «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен».

**Этикет:**

1. «Как правильно накрыть стол».
2. «Как правильно вести себя за столом».

**Рацион питания:**

1. «Молоко и молочные продукты».
2. «Блюда из зерна».
3. «Какую пищу можно найти в лесу».
4. «Что и как приготовить из рыбы».
5. «Дары моря».

**Традиции и культура питания:**

1. «Кулинарное путешествие по России».
2. «Спортивное путешествие по России».
3. Олимпиада здоровья.

## Тематическое планирование курса «Школа здорового питания»

Раздел / тема	Теория	Практика
Давайте познакомимся. 2ч Здоровье – это здорово.	1	
От каких факторов зависит наше здоровье?	1	
Разнообразие питания. 6ч Из чего состоит наша пища	1	
Пирамида питания.	1	
Что нужно есть в разное время года.	1	
Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1	
Как правильно питаться, если заниматься спортом.	1	
Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	
<b>Гигиена питания и приготовление пищи 2ч</b> Где и как готовят пищу	1	1
<b>Рацион питания. 12ч</b> Блюда из зерна	1	1
Молоко и молочные продукты.	1	1
Что можно есть в походе	1	1
Вода и другие полезные напитки	1	1
Что и как можно приготовить из рыбы	1	1
Дары моря	1	1
<b>Традиции и культура питания. 4ч</b> Кулинарное путешествие по России	2	2
<b>Гигиена питания и приготовление пищи. 2ч</b> Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	1
<b>Этикет 3ч</b> Как правильно вести себя за столом.  Накрываем праздничный стол.	1	2

Традиции и культура питания. 2ч Спортивное путешествие по России	1	1
Олимпиада здоровья 1ч	1	
	21ч	13ч

### Календарно-тематическое планирование курса «Школа здорового питания»

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во час	Характеристика видов деятельности
I четверть 8ч				
1.	04.09.2022	Вводное занятие. Здоровье-это здорово.	1	Знать об основах рационального питания, полу при изучении первой части программы «Разгов правильном питании»;  представление о темах «Двух недель в лагере з, как продолжения программы
2	11.09. 2022	От каких факторов зависит наше здоровье?	1	Рассказывать о роли правильного питания для человека
3	18.09. 2022	Из чего состоит наша пища.	1	Иметь представление об основных питательных и их роли для организма человека, продуктах и источниках питательных веществ  Понимать важность разнообразного питания для человека  Готовить сообщения об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных солях, функциях этих веществ в организме
4	25.09. 2022	Пирамида питания.	1	Знать, какие питательные вещества содержатся различных продуктах.  Понимать необходимость разнообразного питания обязательного условия здоровья.  Самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами);
5	02.10.2022	Что нужно есть в разное время года.	1	Иметь представление об особенностях питания зимний периоды, причинах, вызывающих изменение рациона питания;  Различать блюда, которые могут использоваться и зимний периоды,  Рассказывать о традициях питания и блюдах национальной кухни жителей разных регионов



6	09.10.2022	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1	Здоровье, закаливание, закаливание воздухом, водой
7	16.10.2022	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	Доказывать зависимость рациона питания от физической активности.
8	23.10.2022	Что нужно есть, если хочешь стать сильнее.	1	Оценка своего рациона питания с учетом собственной физической активности.
II четверть 8ч				
9	06.11. 2022	Где и как готовят пищу.	1	Знать предметы кухонного оборудования, их назначение; Соблюдать основные правила гигиены на кухне
10	13.11. 2022	Экскурсия на кухню в школьной столовой	1	Рассказывать об одном из основных принципов устройства кухни — строгом разграничении готовки сырых продуктов; Применять навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы.
11	20.11. 2022	Блюда из зерна.	1	Знать о полезности продуктов, получаемых из зерна; Различать многообразие ассортимента продуктов, получаемых из зерна. Понимать необходимость ежедневного включения в рацион блюд из зерна.
12	27.11. 2022	Конкурс «Хлебопеки»	1	Знать традиционные народные блюда, приготовленные из зерна. Различать традиции, связанные с их использованием
13	04.12. 2022	Молоко и молочные продукты.	1	Разбираться в ассортименте молочных продуктов и их свойствах. Знакомство с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны
14	11.12. 2022	«Это удивительное молоко»	1	Изучать роль молока и молочных продуктов в питании у разных народов.
15	18.12. 2022	Что можно есть в походе	1	Рассказывать о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в питание; Иметь представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений

16	25.12. 2022	Игра-спектакль «Там, на неведомых дорожках»	1	Наблюдать над флорой родного края, ее разнообразие. Понимать необходимость заботиться и сохранять природные богатства. Соблюдать правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.
III четверть 10ч				
17	15.01.2023	Вода и другие полезные напитки.	1	Участие в беседе «Как утолить жажду» Понимать ценность разнообразных напитков Доказывать, что пользу приносят организму фрукты и овощи.
18	22.01. 2023	Проект по теме « Польза или вред напитков и соков для человека?»	1	Различать традиционные напитки и соки. Понимать значимость и пользу напитков для здоровья человека.
19	29.01. 2023	Что и как можно приготовить из рыбы	1	Знать об ассортименте рыбных блюд, их полезности. Различать местную фауну, животных, которых используют в пищу; Применять навыки правильного поведения в природе.
20	05.02. 2023	Эстафета поваров «Рыбное меню»	1	Готовить сообщения об ассортименте рыбных блюд и их полезности; Иметь представление о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.
21	12.02. 2023	Дары моря.	1	Обсуждать в коллективной беседе о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены. Понимать о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.
22	19.02. 2023	Викторина « В гостях у Нептуна»	1	Иметь представление о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.
23	26.02. 2023	Кулинарное путешествие по России.	1	Знать о кулинарных традициях как части культуры разных областей России. Готовить сообщения о блюдах, которые готовят в разных областях России
24	04.03. 2023	Традиционные блюда нашего края.	1	Расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

25	11.03. 2023	Проект «Кулинарный глобус»	1	Рассказывать о кулинарных традициях разных
26	18.03. 2023	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1	Представлять традиции родного края.  Знать правила поведения за столом.
IV четверть 8ч				
27	01.04. 2023	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	Рассказывать о блюдах, которые могут быть пр из традиционных  продуктов, многообразии этого ассортимента.  Знать требования, которые предъявляются к ор ежедневного рациона питания
28	08.04. 2023	Конкурс « На необитаемом острове»	1	Представлять блюда, которые могут быть приг традиционных продуктов.
29	15.04. 2023	Как правильно вести себя за столом.	1	Знать правила поведения за столом.  Понимать необходимость соблюдения этих пре проявления уровня культуры человека; находи информацию в статье «Назидание о застольном невежестве».
30	22.04. 2023	Накрываем праздничный стол.	1	Иметь представление о предметах сервировки (столовых приборах и столовой посуде),  Соблюдать правила сервировки праздничного (правила этикета за столом.
31	29.04. 2023	Проект «Правильное питание»	1	Применять полученные знания и умения на пра
32	06.05. 2023	Спортивное путешествие по России	1	Иметь представление о национальных видах сп  Готовить сообщение о виде спорта, популярном крае
33	13.05. 2023	Спортивное путешествие по России	1	Знать известных спортсменов России в разных спорта, спортсменах родного края.  Готовить сообщения о спортивных соревнованиях края.
34	20.05. 2023	Олимпиада здоровья	1	Олимпиадные задания

**Учебно-методическое и материально-технического обеспечения  
курса «Школа здорового питания».**

**Интернет-ресурсы.**

Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. - [http\[//school-collection. 7](http://school-collection.7)

Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку). - [1 september.ru/urok](http://1september.ru/urok)

Начальная школа Кирилла и Мефодия. - Режим доступа:

<http://www.nachalka.info>

Дети в Интернете -<http://detionline.com/mts/about>

МЧС России -<http://detionline.com/mts/about>