

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Отдел образования Администрации Октябрьского района

МБОУ СОШ № 68

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей начальных классов  
руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ Бисерова В.В.

Протокол №1 от «30»08.2022г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Чебуракова Е.И..

Протокол №1

от "30" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор

\_\_\_\_\_ Верзакова Л.М.

Приказ №130

от "31" 082022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

«Разговор о здоровье и правильном питании»

для 3 класса начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Бисерова Валентина Витальевна  
учитель начальных классов

Новоперсиановка 2022

## **Раздел1 Пояснительная записка**

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

- федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ № 68;
- учебный план МБОУ СОШ № 68 на 2022-2023 учебный год;
- календарный учебный график МБОУ СОШ №68 на 2022-2023 учебный год;
- 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**

## Раздел 2. Планируемые результаты освоения 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 получат возможность научиться:***

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

### **Раздел 3. 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 (7 ч.)**

Блюда из зерна.

Путь от зерна к батону

Конкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка».

Игра – конкурс «Хлебопеки»

Праздник «Хлеб – всему голова».

Каша – пицца 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».

## **Раздел 4. Тематическое планирование курса**

<b>№</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Всего часов</b>
1.	Давайте познакомимся.	2
2.	Из чего состоит наша пища.	3
3.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1
4.	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	6
5.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	4
6.	Где и как готовят пищу.	6
7.	Блюда из зерна.	7
8.	Молоко и молочные продукты.	6
	Итого:	35

## Раздел 5. Календарно-тематическое планирование курса

№ урока	Наименование раздела, темы занятий	Количество часов	Дата проведения
1	<b>Давайте познакомимся</b> Давайте познакомимся.	<b>2</b> <b>1</b>	<b>7.09</b>
2	Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.	1	14.09
3	<b>Из чего состоит наша пища</b> Из чего состоит наша пища.	3 1	21.09
4	Как питательные вещества влияют на наш организм.	1	28.09
5	Практическая работа «Готовим себе завтрак».	1	5.10
6	<b>Здоровье в порядке – спасибо зарядке</b> Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	<b>1</b> <b>1</b>	<b>12.10</b>
7	<b>Закаляйся, если хочешь быть здоров</b> Закаляйся, если хочешь быть здоров.	<b>6</b> <b>1</b>	<b>19.10</b>
8	Что нужно есть в разное время года.	1	26.10
9	Оформление дневника здоровья.	1	9.11
10	Конкурс кулинаров.	1	16.11
11	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.	1	23.11
12	Игра «В гостях у тетушки Припасихи».	1	30.11
13	<b>Как правильно питаться, если занимаешься спортом (4 ч.)</b> Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	<b>4</b> <b>1</b>	<b>7.12</b>
14	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	14.12
15	Как правильно составить свой рацион питания.	1	21.12
16	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	28.12
17	<b>Где и как готовят пищу (6 ч.)</b> Где и как готовят пищу.	<b>1</b>	<b>11.01</b>
18	Экскурсия в школьную столовую.	1	18.01
19	Как правильно хранить продукты.	1	25.01
20	Как правильно накрыть на стол.	1	1.02
21	Как вести себя за столом.	1	8.02



22	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.	1	15.02
23	<b>Блюда из зерна (7 ч.)</b>	<b>7</b>	<b>22.02</b>
	Блюда из зерна.	<b>1</b>	
24	Путь от зерна к батону	1	1.03
25	Конкурс пословиц «Хлебушко – калачу дедушка».	1	15.03
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	22.03
27	Праздник «Хлеб – всему голова».	1	5.04
28	Каша – пицца наша.	1	12.04
29	Оформление проекта «Хлеб - всему голова».	1	19.04
30	<b>Молоко и молочные продукты (6 ч.)</b>	<b>6</b>	<b>26.04</b>
	Молоко и молочные продукты.	<b>1</b>	
31	Пейте, дети, молоко будете здоровы!	1	3.05
32	Что можно приготовить из молока.	1	10.05
33	Молочные продукты –вкусно и полезно. Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».	1	17.05
34	Творческий отчет «Мы – за здоровое питание».	1	24.05

## **Раздел 6. Материально – техническое и учебно-методическое обеспечение (включая ЦОРы и ЭОРы)**

1. Программа М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева «Разговор о правильном питании».
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья./ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. Рабочая тетрадь. - М.:Nestle, 2016.
5. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с
6. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
7. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
8. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
9. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
10. Электронные ресурсы сайта «Разговор о правильном питании». [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)
11. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
12. Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:
13. - компьютер, принтер, колонки, мультимедиапроектор;
14. - набор ЦОР по проектной технологии.

Интерактивная доска, компьютер, мультимедийный проектор.