

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12  
ИМЕНИ С.Ф. ВОЛКОВА СЕЛА НОВОАЛЕКСЕЕВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН**

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по ВР

*Ландратова Л.В.* Ландратова Л.В.

30.08.2022 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности  
«Разговор о правильном питании».

Степень обучения, классы: 3 класс

Количество часов: 34                      Уровень: базовый

Учитель: Артеменко Алина Александровна

Срок реализации программы 2022-2023 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности для 3 класса «Разговор о правильном питании» общекультурного направления разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373 с изменениями);
- письма Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования М.М. Безруких.

в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

### *Цель программы:*

- воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

### *Задачи:*

- 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.

*В соответствии с Образовательной программой школы, рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» рассчитана на 34 часов в год (1 час в неделю). В соответствии с календарным учебным графиком и особенностями расписания учебных занятий на 2022-2023 учебный год.*

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### ***Личностные результаты***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- 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.

### ***Метапредметными результатами***

#### *Регулятивные УУД:*

Обучающиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

#### *Коммуникативные УУД:*

Обучающиеся научатся:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

#### *Познавательные УУД:*

Обучающиеся научатся:

- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

### Содержание курса

#### *Формы и методы поведения внеурочной деятельности:*

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

#### *Разговор о правильном питании – 34 часов*

Самые полезные продукты. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Каждому овощу свое время. Гигиена питания: "Как правильно есть". Режим питания: "Удивительные превращения пирожка. Рацион и культура питания.

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Гигиена питания и приготовление пищи. Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Этикет: как правильно накрыть стол, как правильно вести себя за столом. Рацион питания: молоко и молочные продукты, блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

В данном шпиге  
прономеровано,  
прошнуровано и скреплено

печатью 4 лист а

директор школы

*В. В. Мозгот*

№ 5040 от 08 2023 г.

