

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена
на заседании
протокол №1
от 22.08.2023г.
рук. ШМО

Согласовано
с МС
22.08.2023 г.
Председатель МС

Принята
педагогическим Советом
протокол №1 от 22.08.2023г.

Утверждено
Директор школы
Журавлева Н. В.
приказ №144 от 22.08.2023г.



Рабочая программа

по внеурочной деятельности « Азбука здорового питания»

класс 3

количество часов в год - 34, в неделю –1,

Составитель: Синяк М.И.

х. Лихой

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здорового питания» для учащихся 3 класса составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Лиховской СОШ, учебного плана МБОУ Лиховской СОШ на 2023 – 2024 учебный год начального общего образования, годового календарного учебного графика МБОУ Лиховской СОШ, на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта.

В соответствии с учебным планом программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 учебных недель в год. В соответствии годовым календарным графиком и расписанием занятий МБОУ Лиховской СОШ на 2023 – 2024 учебный год, рабочая программа реализуется за 34 учебных часа в 3 классе и обеспечит рациональное распределение учебного материала.

Цель: формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Планируемые результаты освоения курса

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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 освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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;
- 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;
- 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;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты реализации программы

В результате изучения курса «Азбука здорового питания» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определенной степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Программа состоит из **трех модулей**.

1 *модуль*: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 *модуль*: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 *модуль*: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Введение (2 часа)	Знакомство с героями в Лагере Здоровья
Из чего состоит наша пища (2 часа)	Поиск информации в дополнительных источниках об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме. Коллективная беседа о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами); оформление дневника здоровья, составление меню, оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища». Игра - исследование «Меню сказочных героев».

Здоровье в порядке – спасибо зарядке (2 часа)	Комплекс упражнений для утренней зарядки Роль физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости
Здоровье в порядке – спасибо зарядке (2 часа)	Комплекс упражнений для утренней зарядки Роль физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости
Как правильно питаться, если заниматься спортом (2 часа)	Найти из дополнительных источников информацию о зависимости рациона питания от физической активности. Оценка своего рациона питания с учетом собственной физической активности. Подготовка и выступление с сообщениями на тему «Роль питания и физической активности для здоровья человека». Оформление дневника «Мой день», обсуждение в группах лучшего дневника.
Где и как готовят пищу (2 часа)	Знакомство с предметами кухонного оборудования, их назначением; формирование у обучающихся представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; Знакомство обучающихся с одним из основных принципов устройства кухни — строгим разграничением готовых и сырых продуктов; формирование навыков осторожного поведения на кухне, предотвращающего возможность травмы; Экскурсия на кухню в школьной столовой, ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка». Конкурс кроссвордов.
Блюда из зерна (2 часа)	Расширение знаний обучающихся о полезности продуктов, получаемых из зерна; формирование представлений о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион. Поиск информации о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием; формирование уважения к культуре собственного народа и других народов; Ролевая игра «Испечем мы каравай», конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб – всему голова».
Молоко и молочные продукты. (2 часа)	Коллективное обсуждение представлений о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширение представлений об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; формирование представлений о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, знакомство с молочными блюдами, которые готовят в разных

	регионах страны.
Что можно есть в походе (2 часа)	Поиск дополнительной информации о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; расширение представлений об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений. Знакомство с флорой края, в котором обучающиеся живут, ее богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства. Обсудить правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья. Игра «Походная математика». Игра-спектакль «Там на неведомых дорожках».
Вода и другие полезные напитки (2 часа)	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.
Что и как можно приготовить из рыбы (2 часа)	Поиск дополнительной информации об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширение представлений детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу. Коллективное обсуждение навыков правильного поведения в походе, оформление памятки юного походника.
Дары моря (2 часа)	Обсуждение в коллективной беседе представлений о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены. Подготовка и защита проектов «День Нептуна». Поиск дополнительной информации о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.
Кулинарное путешествие по России (3 часа)	Коллективная беседа о том, что кулинарные традиции являются частью культуры народа, расширение представлений о кулинарных традициях своего народа.
Спортивное путешествие по России (2 часа)	Национальные спортивные игры
Олимпиада здоровья (2 часа)	Олимпиадные задания о ЗОЖ
Проекты «Дневник физического развития» (2 часа)	Выполнение и защита проектов «Дневник физического развития»
Итоговое повторение (1 час)	Поле чудес «Будь здоров»

Календарно тематическое планирование (34ч)

№		Кол-	Форма занятия	Вид деятельности	Дата
---	--	------	---------------	------------------	------

п/п	Наименование разделов и тем.	во часов		учащихся	план	факт
	Давайте знакомиться					
1	Знакомство с героями.	1	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания		06.09	
1	В лагере Здоровья	1			13.09	
	Из чего состоит наша пища					
3	Питательные вещества и их роли для организма человека	1	беседа	Поиск информации в дополнительных источниках об основных группах питательных веществ — белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме. Коллективная беседа о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья. Формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками (газетами, книгами, журналами); оформление дневника здоровья, составление меню, оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».	20.09	

4	Рациональное питание. Составление меню	1	Практическая работа	Игра - исследование «Меню сказочных героев».	27.09	
	Здоровье а порядке - спасибо зарядке					
5	Комплекс упражнений для утренней зарядки	1	беседа	Составление комплекса утренней зарядки	04.10	
6	Роль физической активности в укреплении здоровья, развитии силы и выносливости	1	Урок – презентация	Составление плакатов о роли физкультуры	11.10	
	Закаляйся, если хочешь быть здоров					
7	Закаливание. Правила закаливания воздухом	1	беседа	Составление правил закаливания водой, солнцем воздухом , просмотр фильма	18.10	
8	Закаливание. Правила закаливания водой	1	Урок -беседа		25.11	
	Как правильно питаться, если занимаешься спортом					
9	Зависимость рациона питания от физической активности человека	1	Познавательная беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».Рацион собственного питания.	Знакомятся с продуктами питания, которые помогают физически развиваться Оформление дневника «Мой день», обсуждение в группах лучшего дневника.	08.11	
10	«Пищевая тарелка» спортсмена	1	Урок -игра	Составление пищевой тарелки спортсмена	15.11	
	Где и как готовят пищу					
11	Кухня. Техника безопасности	1	Урок-беседа	- проявляет учебно – познавательный интерес к новому материалу и способам решения	22.11	
12	Экскурсия на кухню в школьной столовой	1	Урок-беседа		29.11	

				новых учебных задач; - использует целенаправленно знания, умения и навыки в учебной деятельности и повседневной жизни; -оценивает свои мысли и действия в речи;		
	Блюда из зерна					
13	О продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна	1	Урок – презентация	добывают новые знания;	06.12	
14	Блюда из зерна. Составление меню	1	Практическая работа	- находят ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. -перерабатывают полученную информацию Составляют кроссворды, находят загадки , ребусы	13.12	
	Молоко и молочные продукты					
15	Молочные продукты и их польза	1	Игра-исследование «Это удивительное молоко».	добывают новые знания;	20.12	
16	Викторина «Все из молока»	1	Игра «Молочное меню», викторина «Все из молока».	- находят ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. -перерабатывают полученную информацию	27.12	
	Что можно есть в походе					

17	Блюда из дикорастущих растений.	1	Урок -практикум	добывают новые знания; - находят	10.01	
18	Кроссворды «Дикорастущие растения»	1	Конкурс знатоков	ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. -перерабатывают полученную информацию	17.01	
	Вода и другие полезные напитки					
19	Вода, питьевой режим	1	Урок – презентация	Составление стенгазеты о	24.01	
20	Полезные напитки, источники питьевой воды	1	Урок- беседа	вредных и полезных напитков, о роли воды в жизни человека	31.01	
	Что и как можно приготовить из рыбы					
21	О пользе и значении рыбных блюд	1	Урок – презентация Конкурс рисунков «В подводном царстве».	Подбирают загадки о видах промысловых рыб, рисуют рисунки. «Составление рыбного меню.»	07.02	
22	Рыбное меню. Рыбы водоемов нашего края	1	Игра-исследование «Рыбное меню».		14.02	
	Дары моря					
23	Морепродукты	1	Урок – презентация Дары моря	добывают новые знания; - находят	21.02	
24	Подготовка и защита проектов «День Нептуна».	1	Исследовательская работа	ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	28.02	

				-перерабатывают полученную информацию Викторина «В гостях у Нептуна».		
	Кулинарное путешествие по России					
25	Кулинарные традиции и обычаи народов России	1	Урок – презентация	добывают новые знания; - находят ответы на вопросы,	06.03	
26	Кулинарные традиции и обычаи народов Татарстана	1	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».	используя учебник, свой жизненный опыт и информацию,	13.03	
27	Традиционная русская и татарская кухни	1	Игра-проект «Кулинарный глобус».	полученную на уроке. -перерабатывают полученную информацию Выполняют проекты Традиционные блюда русского , татарского и других народов нашей страны	20.03	
	Спортивное путешествие по России					
28	Национальные спортивные игры	1	Урок – презентация	добывают новые знания;	03.04	
29	Национальные спортивные игры	1	Урок – презентация	- находят ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. -перерабатывают полученную информацию	10.04	
	Олимпиада здоровья					
30	Олимпиадные задания о ЗОЖ	1	Тестовые задания по ЗОЖ	Выполняют практические	17.04	

31	Олимпиадные задания о ЗОЖ	1	Тестовые задания по ЗОЖ	работы	24.04	
	Проекты «Дневник физического развития»					
32	Проекты «Дневник физического развития»	1	Подготовка и создание проектов	- находят информацию, полученную на уроке и в Интернете для подготовки проекта	08.05	
33	Защита проектов «Дневник физического развития»	1	Защита проектов		15.05	
	Итоговое повторение					
34	Поле чудес «Будь здоров»	1	Урок- игра	Обобщение знаний	22.05	