

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 35 имени
летчика-космонавта Героя Советского Союза П.И. Беляева»
(МОУ «СОШ №35»)
Городской округ город Вологда

Утверждаю

Директор МОУ «СОШ №35»

И.В.Андреева/

Приказ №161 от 30.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»

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

Вологда 2023

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Авторы программы: М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева.

Первая часть «Разговор о правильном питании»: Если хочешь быть здоров.

Самые полезные продукты. Как правильно есть. Удивительные превращения пирожка. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Время есть булочки. Пора ужинать. Где найти витамины весной. На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Всякому овощу – своё время. Праздник урожая.

Вторая часть «Две недели в лагере здоровья».

Давайте познакомимся. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Где и как готовят пищу. Как правильно накрыть стол. Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу.) Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. «Кулинарное путешествие» по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом.

Третья часть «Формула правильного питания».

Здоровье – это здорово. Продукты разные нужны, блюда разные важны. Режим питания. Энергия пищи. Где и как мы едим. Ты – покупатель. Ты готовишь себе и друзьям. Кухни разных народов. Кулинарная история. Как питались на Руси и в России. Необычное кулинарное путешествие.

Авторами дана примерная программа по курсу. Выбор тем и конкретного варианта работы над программой остается за учителем.

2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Цель данной программы – сформировать у школьников представление о необходимости заботы о своём здоровье и в первую очередь о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Образовательные и воспитательные задачи:

- 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;

Принципы построения программы:

- возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность – содержание программы базируется на данных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность – содержание программы отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- динамическое развитие и системность – содержание программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей до изучения программы, учебные задачи всех тем взаимосвязаны друг с другом;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации – детям предоставляется только тот объём информации, касающейся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;
- модульность структуры – учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе;
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность – в содержании программы учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;

- социально-экономическая адекватность – предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семье учащихся;

Предполагаемые результаты:

- 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, установления контактов с другими людьми;

- дети научатся составлять формулу и основные правила правильного питания;

3 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Третий класс

№ п/п	Тема кружка	Общее кол. часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала учебного занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания
1	Вводное занятие. Что мы узнали о правильном питании.	1 час	https://www.prav-pit.ru/	- воспитывать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности. - воспитывать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
2	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	3 часа	https://www.prav-pit.ru/	
3	Всякому овощу – своё время.	2 часа	https://www.prav-pit.ru/	
4	Праздник урожая.	3 часа	https://www.prav-pit.ru/	
5	На вкус и цвет товарищей нет.	2 часа	https://www.prav-pit.ru/	
6	Как утолить жажду.	3 часа	https://www.prav-pit.ru/	
7	Составление меню (завтрак, обед, ужин).	3 часа	https://www.prav-pit.ru/	
8	Придумай и нарисуй десерты.	2 часа	https://www.prav-pit.ru/	
9	Игра «Путешествие по улице Правильного питания».	3 часа	https://www.prav-pit.ru/	
10	Где найти витамины весной.	3 часа	https://www.prav-pit.ru/	
11	Что надо есть, если хочешь стать сильным.	3 часа	https://www.prav-pit.ru/	
12	Выполнение творческих заданий (работа с наклейками).	3 часа	https://www.prav-pit.ru/	
13	Составляем основные правила правильного питания.	3 часа	https://www.prav-pit.ru/	
Итого:		34 часа		

Четвертый класс

Тема: «Две недели в лагере здоровья».

№ п/п	Тема кружка	Общее кол. часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала учебного занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания
1	Давайте познакомимся.	2 часа	https://www.prav-pit.ru/	- воспитывать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности. - воспитывать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
2	Из чего состоит наша пища.	3 часа	https://www.prav-pit.ru/	
3	Что нужно есть в разное время года.	2 часа	https://www.prav-pit.ru/	
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	2 часа	https://www.prav-pit.ru/	
5	Где и как готовят пищу.	2 часа	https://www.prav-pit.ru/	
6	Как правильно накрыть стол	3 часа	https://www.prav-pit.ru/	
7	Молоко и молочные продукты.	3 часа	https://www.prav-pit.ru/	
8	Блюда из зерна.	2 часа	https://www.prav-pit.ru/	
9	Какую пищу можно найти в лесу.	3 часа	https://www.prav-pit.ru/	
10	Что и как можно приготовить из рыбы.	2 часа	https://www.prav-pit.ru/	
11	Дары моря.	2 часа	https://www.prav-pit.ru/	
12	«Кулинарное путешествие» по России.	4 часа	https://www.prav-pit.ru/	
13	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	2 часа	https://www.prav-pit.ru/	
14	Как правильно вести себя за столом.	2 часа	https://www.prav-pit.ru/	
Итого:		34 часа		