**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Зенинская средняя общеобразовательная школа**

**Вейделевского района Белгородской области»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_ Бескишко Л.П.  Протокол № \_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. | **СОГЛАСОВАНО**  Заместитель директора  МОУ «Зенинская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Кандабарова Т.А./  «\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. | **РАССМОТРЕНО**  на педагогическом совете  Протокол № \_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. | **УТВЕРЖДАЮ**  Директор МОУ «Зенинская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Чаплыгина А.С./  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2022 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**КРУЖОК «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

**Возраст: 9-10 лет**

**Срок реализации программы: 4 года**

**Составитель:**

**учитель начальных классов:**

**Ляшенко Юлия Витальевна**

**с. Зенино, 2022**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе авторской программы М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой «Разговор о правильном питании» с использованием методического пособия для учителей Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.

Рабочая программа «Разговор о правильном питании», составленная на основе авторской программы Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г реализуется в полном объеме в условиях равномерного распределения учебного времени по модулям. Большее количество часов предусмотрено на работу с детьми в каникулярное время при организации спортивных соревнований, экскурсий, познавательных игр, олимпиад, викторин.

**Целью** реализации программы на уровне начального общего образования по курсу «Разговор о правильном питании» является усвоение содержания «Разговор о правильном питании» и достижение обучающимися следующих результатов: приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания, сознательное отношение к собственному здоровью во всех его проявлениях, в соответствии с требованиями основной образовательной программой МОУ «Зенинская СОШ» на уровне начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по курсу «Разговор о правильном питании» для учащихся 3 класса рассчитана на 17 часов, что предусмотрено основной образовательной программой и учебным планом внеурочной деятельности МОУ «Зенинская СОШ».

**Главными задачами** реализации курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» являются:

* 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 укрепления 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.

**Технологии, используемые при организации занятий:** технология развивающего обучения, учебно-игровой деятельности, ИКТ-технологии, здоровьесберегающие,личностно-ориентированное обучение, проектная технология.

**Результат предусматривает:** умение обучающихся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать полезные продукты для здоровья,выполнять правила здорового питания, вести здоровый образ жизни.

**Учебное пособие:** Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018.

**для обучающегося**:Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018.

**для педагога:**

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

**Электронные образовательные ресурсы:**

«Разговор о правильном питании». [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru)

**Планируемые результаты освоения внеурочного курса**

«Разговор о правильном питании»

**Планируемые личностные и метапредметные результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| **Планируемые результаты** | |
| **Личностные УУД** | |
| *У обучающегося будут сформированы:*   * становление ценностного отношения к своей Родине - России; * первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений; * интерес к новому содержанию и новым способам познания; * 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; * имеющийся опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; * устойчивая мотивация к выполнению правил личной и общественной гигиены и санитарии; рациональной организации режима дня, питания; занятиям физической культурой, спортом, туризмом. | *Обучающийся получит возможность для формирования:*   * оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; * негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ; * стремление строить свои отношения с людьми и поступать по законам совести, добра и справедливости, * осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. |
| **Метапредметные** | |
| **Познавательные УУД** | |
| *Обучающиеся научатся:*   * развивать навык решения творческих задач и навык поиска, анализа иинтерпретации информации, добывать необходимые знания и с ихпомощью проделывать конкретную работу * осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; * осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя | *Обучающиеся получат возможность научиться:*   * строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; * 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. |
| **Регулятивные УУД** | |
| *Обучающиеся научатся:*   * учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале, в сотрудничестве с учителем; * планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации * осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; * преобразовывать практическую задачу в познавательную; * проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве. | *Обучающиеся получат возможность научиться:*   * самостоятельно оценивать правильность выполненных действий как по ходу их вы­полнения, так и в результате проведенной работы; * отличать верно выполненное задание от неверного; * совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей |
| **Коммуникативные УУД** | |
| *Обучающиеся научатся:*   * воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде; * проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии; * формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков; * принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; * оценивать свой вклад в общий результат | *Обучающиеся получат возможность научиться:*   * аргументировать свою позицию и координировать ее с позицией партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности; * с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия * допускать возможность существования у людей разных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и учитывать позицию партнера в общении и взаимодействии; * осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; * адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Планируемые результаты** | |
| **Обучающийся научится** | **Обучающийся получит возможность научиться** |
| * 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 * 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. | * 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. * правильно питаться; * отличать полезные продукты от вредных для здоровья; * соблюдать правила этикета за столом; * вести здоровый образ жизни. |

**Содержание программы внеурочного курса «Разговор о правильном питании»**

**3 класс (17 часов)**

**Давайте познакомимся (1ч.)**

Введение. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.

**Из чего состоит наша пища (2 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 ( 1 ч.)**

Закаляйся, если хочешь быть здоров. Что нужно есть в разное время года.

**Как правильно питаться, если занимаешься спортом (1 ч.)**

Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Как правильно составить свой рацион питания.

**Где и как готовят пищу (2 ч.)**

Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую. Как правильно хранить продукты. Как правильно накрыть на стол. Как вести себя за столом..

**Блюда из зерна (2 ч.)**

Блюда из зерна. Путь от зерна к батону Конкурс пословиц « Хлебушко – калачу дедушка».

Каша – пища наша.

**Молоко и молочные продукты (1 ч.)**

Молоко и молочные продукты. Что можно приготовить из молока. Молочные продукты –вкусно и полезно.

**Что можно есть в походе (1 ч)**

Грибы съедобные и ядовитые. Правила сбора грибов. Польза лесных ягод.

**Вода и другие полезные напитки (1 ч)**

Бережное отношение к воде. Из чего можно приготовить напитки.

**Что и как можно приготовить из рыбы (2 ч)**

Дары моря. Блюда из морепродуктов. Значение йода для организма. Меню из морепродуктов и рыбы.

**Необычное путешествие (1 ч)**

Традиционные блюда. Любимое блюдо. Блюда разных народов.

**Олимпиада здоровья (1 ч)**

Участие в конкурсах олимпиады здоровья.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Количество часов |
| 1 | Давайте познакомимся | 1 ч. |
| 2 | Из чего состоит наша пища | 2 ч. |
| 3 | Здоровье в порядке – спасибо зарядке | 1 ч. |
| 4 | Закаляйся, если хочешь быть здоров | 1 ч. |
| 5 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 ч. |
| 6 | Где и как готовят пищу | 2 ч. |
| 7 | Блюда из зерна | 2 ч. |
| 8 | Молоко и молочные продукты | 1 ч. |
| 9 | Что можно есть в походе | 1 ч. |
| 10 | Вода и другие полезные напитки | 1 ч. |
| 11 | Что и как можно приготовить из рыбы | 2 ч. |
| 12 | Необычное путешествие | 1 ч. |
| 13 | Олимпиада здоровья | 1 ч. |
|  | Итого: | 17 ч. |

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности**

**на 2021/22 учебный год**

**3 класс, 17 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Кол-во часов | Дата  по плану | Дата по факту | Форма проведения занятия | Применяемый ЭОР, ЦОР (ссылка) | Воспитательный аспект занятия |
| 1 | Давайте познакомимся | 1 | 01.09-03.09 |  | Занятие-игра | <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks> | Формировать представление о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений |
| 2-3 | Из чего состоит наша пища | 2 | 13.09-17.09  27.09-01.10 |  | Тестирование, практическая работа | <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks> | Формирование культуры труда и совершенствование трудовых навыков |
| 4 | Здоровье в порядке — спасибо зарядке | 1 | 18.10-22.10 |  | Тестирование, практическая работа | <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks> | Формировать представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня |
| 5 | Закаляйся, если хочешь быть здоров | 1 | 01.11-05.11 | 11.11 | Конкурс | <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks> | Формировать представление о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья |
| 6 | Как правильно питаться,  если занимаешься спортом | 1 | 22.11-26.11 | 25.11 | Занятие-игра | <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks> | Формировать умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные |
| 7-8 | Где и как готовят пищу | 2 | 06.12-10.12  20.12-24.12 |  | Тестирование, практическая работа | <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks> | Способствовать формированию любознательности, сообразительности |
| 9-10 | Блюда из зерна | 2 | 10.01-14.01  24.01-28.01 |  | Практическое занятие | <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks> | Воспитание умения проявлять инициативу с целью получения новых знаний |
| 11 | Молоко и молочные продукты | 1 | 07.02-11.02 |  | Занятие – игра. Тестирование | <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks> | Воспитывать бережное отношение к богатой культуре народа и осознание себя ее наследниками |
| 12 | Что можно есть в походе | 1 | 28.02-04.03 |  | Занятие – игра. Тестирование | <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks> | Формировать умение оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни |
| 13 | Вода и другие полезные напитки | 1 | 14.03-  18.03 |  | Дискуссия | <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks> | Воспитывать бережное отношение к водным ресурсам |
| 14 | Что и как можно приготовить из рыбы | 1 | 28.03-01.04 |  | Практическое занятие | <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks> | Формировать представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне |
| 15 | Дары моря | 1 | 18.04-22.04 |  | Занятие – игра. Тестирование | <https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation/two-weeks> | Формирование нравственных качеств личности – воли, интереса к познанию, ответственности за принятие решений |
| 16 | Необычное путешествие | 1 | 02.05-06.05 |  | Занятие - путешествие |  | Воспитывать уважительное отношение к культуре собственного народа и других народов. |
| 17 | Олимпиада здоровья | 1 | 16.05-20.05 |  | Олимпиада |  | Воспитывать умение общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания |

**Литература**

1.Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018.

2.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.

**Электронные образовательные ресурсы:**

«Разговор о правильном питании». [www.prav-pit.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.prav-pit.ru)