

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15 х. Андреевский
Советского района»

Программа принята
на педагогическом совете
протокол № 1 от 21.08 2020 г.

Утверждена приказом
МОУ «СОШ № 15 х. Андреевский»
№ 188 от 31.08 2020 г.
Директор  Ж.И. Чижикова



ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Разговор о правильном питании»
Спортивно - оздоровительной направленности

Срок реализации программы – 1 год
Возраст детей 9 -10 лет
Составитель программы
«Разговор о правильном питании»
Халилова М. А.

х. Андреевский

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности кружка «Разговор о правильном питании» (общекультурной направленности) для 3 класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО второго поколения, на основе программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева - М.: ОЛМА Медиа Групп)

Место курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом в 3 классе отводится 68 занятий – по 2 занятия в неделю.

Планируемые результаты

Личностные результаты изучения курса:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы.
- В предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией.
- Учиться работать по предложенному учителем плану.
- Учиться отличать верное выполненное задание от неверного.
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Читать и пересказывать текст.
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Требования к уровню подготовки обучающихся 3 класса

- Увеличение числа детей, охваченных организованным досугом.
- Формирование у детей сознательного отношения к своему здоровью.
- Осваивать навыки правильного питания.
- Формировать у детей чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

К концу обучения в 3 классе учащиеся должны знать и уметь:

- Уметь ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.
- Оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия.
- Пользоваться знаниями и навыками, связанные с этикетом в области питания.
- Уметь устанавливать контакты с другими людьми.

Основные формы организации учебных занятий:

- конкурсы, игры, кроссворды;
- занимательные часы
- ситуативные задачи;
- анализ конкретных ситуаций;
- работа над проектами.

Содержание программы

Последствия влияния вредных привычек на здоровье человека, семьи и нации. Здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Понятия «зависть» и «жадность». Знание предмета зависти. Капризные дети. Как к ним относятся окружающие люди. Как избежать негативных эмоций. Опасность курения. Права некурящих людей. Зависимость опасна для здоровья. Действие алкоголя на внешний вид и особенности поведения человека. Профилактика наркомании. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, активности, солидарности. Навыки эффективной адаптации в обществе, позволяющей предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Потребность поддерживать своё здоровье.

«Основы теоретических знаний»

- ✓ Важность правильного питания.
- ✓ Самые полезные продукты
- ✓ Самые вредные продукты и добавки
- ✓ Что нам осень принесла. Сбор и хранение осеннего урожая.
- ✓ Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний.
- ✓ Что такое жажда.
- ✓ Спорт и правильное питание.
- ✓ Молоко и молочные продукты.

«Практикум»

- ✓ Практическая работа «Я эксперт»
- ✓ Как сервировать стол.
- ✓ Проектная работа «Каша – еда наша»
- ✓ Практическая работа «Как составить меню недели»
- ✓ Практическая работа «Рецептура полезных фруктовых напитков.»
- ✓ Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья.
- ✓ Безопасность на кухне.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Важность правильного питания.	1	
2	Экскурсия в столовую.	1	
3	Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов.	1	
4	Питание в семье.	1	
5,6	Подготовка и защита проектов «Любимые продукты и блюда нашей семьи»	2	
7	Вредные продукты.	1	
8	Тест «Самые полезные продукты»	1	
9	Разнообразие вкусовых свойств продуктов	1	
10	Как правильно есть.	1	
11	Как происходит распознавание вкуса. Вкусовые свойства продуктов и блюд.	1	
12,13	Представление о ценности здоровья, значение правильного питания.	2	
14	Экскурсия в магазин.	1	
15	Вредные пищевые добавки.	1	
16	Исследование – в каких продуктах есть вредные добавки. Практическая работа.	1	
16	Овощи и их польза.	1	
17	Что нам осень принесла.	1	
18	Урок-игра «Лесное лукошко»	1	
20,21	Подготовка и презентация проектов.	2	
22	Как правильно есть.	1	
23,24	Как сервировать стол.	2	
25,26	Подготовка и защита проектов.	2	
27,28	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной?	2	
29	Проектная работа «Каша – еда наша»	1	
30	Удивительные приключения пирожка.	1	
31	Какой должен быть завтрак?	1	
32	Что мы кушаем в обед.	1	
33	Полдник. Время есть булочки.	1	
34	Пора ужинать.	1	

35	Практическая работа «Как составить меню недели»	1	
36,37	Подготовка и защита проектов.	2	
38	Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний. Витамины от простуды.	1	
39	Весенний авитаминоз. Где найти витамины весной?	1	
40	КВН «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты»	1	
41	Со времён царя Гороха и до наших дней.	1	
42	Фармацевтика – аптечные витамины.	1	
43	Лекарственные растения и травы.	1	
44	Что такое жажда. Как утолить жажду.	1	
45	Целительная сила воды.	1	
46	Десертные напитки.	1	
47	Практическая работа. Рецептура полезных фруктовых напитков.	1	
48	Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья.	1	
49	Спорт и правильное питание.	1	
50	Высококалорийные продукты для организма.	1	
51,52	Подготовка и защита проектов.	2	
53	Где и как готовят пищу.	1	
54	Безопасность на кухне.	1	
55	Хлеб – всему голова.	1	
56	Плох обед, если хлеба нет.	1	
57	Экскурсия в пекарню.	1	
58	Кто работает на ферме?	1	
59	Молоко и молочные продукты.	1	
60	Брейн-ринг.	1	
61-62	Кухни разных народов.	2	
63-64	Тестирование «Разговор о правильном питании»	2	
65-67	Презентация и защита проектов.	3	
68	Заключительное занятие	1	
	Итого – 68 часов.		

Литература

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2018 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2019 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2018 г.