

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» имени Золотарева Петра Ивановича с. Летниково муниципального района Алексеевский Самарской области.

«Одобрена»

на заседании методического объединения
учителей гуманитарного цикла
Протокол №4
от «30» августа 2021 года

«Утверждаю»

Приказ №230
От «30» августа 2021 года

Директор школы _____/А. П. Дремов/

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Секреты здорового питания»

(название)

Направление: социальное

для 3-4 классов начального общего образования

Составитель:

Бурдыганова О. В.
учитель нач.классов

«Проверено»

И.о.заместитель директора по ВР

_____ / Дремова Т.Н./

« ___ » _____ 2021г

Летниково,2021

I. Пояснительная записка

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности «Секреты здорового питания» разработана в соответствии: с приказом Минобрнауки России от 06.10.2010 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»; письмом Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

Программа рассчитана: 3 класс- 34ч., 4 класс -34ч., с расчётом 1 час в неделю.

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

Задачи:

- формирование и развитие понятия у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах правильного питания;
- формирование навыков правильного питания;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развитие интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем;
- развитие творческих способностей, интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

II. Планируемые результаты

Требования к результатам универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями;
- планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

Обучающиеся должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

Ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

III. Содержание программы

3 класс

| Содержание | Теория | Практика |
|---|---|--|
| 1. Вводное занятие. | Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания | Викторина |
| 2. Продукты на столе. | Беседа «Из чего состоит пища». | Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища». |
| 3. Питание в разное время года | Беседа «Что нужно есть в разное время года» | . Составление меню. |
| 4. Правильное питание при занятиях спортом. | Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». | Составление меню «Мой день». |
| 5. Приготовление пищи | Беседа «Где и как готовят пищу» | Экскурсия на кухню в школьной столовой. |
| 6. В ожидании гостей. | Беседа «Правила сервировки стола» | Ролевые игры |
| 7. Молоко и молочные продукты | Беседа «Роль молока в питании детей». | Игра - исследование «Это удивительное молоко». |
| 8. Хлеб и хлебобулочные изделия. | Полезность продуктов, получаемых из зерна. | Праздник «Хлеб всему голова». |
| 9. Проект «Хлеб всему голова» | Работа с информацией. | Защита проекта |
| 10. Творческий отчет. | | Отчёт о проделанной работе |

4 класс

| Содержание | Теория | Практика |
|-------------------------------------|---|--|
| 1 Вводное занятие | Повторение правил питания | Ролевые игры |
| 2.Растительные продукты леса | Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» | Ролевая игра «Там на неведомых дорожках» |
| 3.Рыбные продукты | Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» | «Рыбное меню» |
| 4.Дары моря | Беседа о морепродуктах. | Викторина «В гостях у Нептуна» |
| 5.Кулинарное путешествие по России» | Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа | Игра – проект «кулинарный глобус» |
| 6 Рацион питания | Беседа: «Продукты должны быть не только вкусными, но и полезными». | «Моё недельное меню» |

| | | |
|-------------------------------|--|---|
| 7.Правила поведения за столом | Беседа «Правила этикета за столом». | Сюжетно – ролевые игры. |
| 8.Накрываем стол для гостей | Беседа «Правила сервировки стола» | Ролевая игра |
| 9.Проектная деятельность. | Определение тем и целей проектов, форм их организации Работа над проектом | Оформление проекта. |
| 10.Подведение итогов работы | Обработка информации | Защита проекта «Здоровое питание- залог успеха» |

3 класс

| п/п | Содержание занятий | Всего часов |
|-------|--|-------------|
| 1. | Введение. Повторение правил здорового питания | 1 |
| 2. | Правильное питание | 1 |
| 3. | Из чего состоит наш рацион питания | 1 |
| 4. | Практическая работа «Меню сказочных героев» | 1 |
| 5. | Что нужно есть в разное время года | 1 |
| 6. | Оформление стенгазеты « Здоровье – залог успеха» | 1 |
| 7. | Правила здорового питания. | 1 |
| 8. | Игра «В гостях у тетушки Припасихи» | 1 |
| 9 | Конкурс кулинаров. | 1 |
| 10 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом | 1 |
| 11 | Составление меню школьника. | 1 |
| 12 | Польза от овощей и фруктов | 1 |
| 13 | Вода. Сок. Газировка. | 1 |
| 14 | Кто готовит нам обе | 1 |
| 15 | Экскурсия в столовую. | 1 |
| 16 | Конкурс рисунков «Поведение в школьной столовой» | 1 |
| 17 | Правила сервировки стола | 1 |
| 18 | Игра накрываем стол | 1 |
| 19 | Молоко и молочные продукты | 1 |
| 20 | Откуда в магазин попадает молоко. | 1 |
| 21 | Игра-исследование «Это удивительное молоко» | 1 |
| 22 | Молочное меню | 1 |
| 23 | Блюда из зерна | 1 |
| 24 | Путь от зерна к батону. | 1 |
| 25 | Конкурс «Венок из пословиц» | 1 |
| 26 | Игра – конкурс «Хлебопеки» | 1 |
| 27 | Выпуск стенгазеты «Берегите хлеб» | 1 |
| 28 | Праздник «Хлеб всему голова» | 1 |
| 29 | Экскурсия на мелькомбинат | 1 |
| 30-31 | Оформление проекта «Хлеб- всему голова» | 2 |
| 32 | Подведение итогов | 1 |
| Итого | | 34 |

4 класс

| № п/п | Содержание занятия | Всего часов |
|-------|---|-------------|
| 1. | Вводное занятие | 1 |
| 2. | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 |
| 3. | Правила поведения в лесу | 1 |
| 4. | Лекарственные растения | 1 |
| 5. | Польза рыбы для организма. | 1 |
| 6. | Конкурсов рисунков «В подводном царстве» | 1 |
| 7. | Эстафета поваров | 1 |
| 8. | Конкурс половиц поговорок о морепродуктах | 1 |
| 9. | Дары моря. | 1 |
| 10. | Заочное путешествие на рыбзавод. | 1 |
| 11. | Оформление плаката «Обитатели моря» | 1 |
| 12. | Викторина «В гостях у Нептуна» | 1 |
| 13. | Меню из морепродуктов | 1 |
| 14. | Кулинарное путешествие по России. | 1 |
| 15. | Традиционные блюда нашего края | 1 |
| 16. | Практическая работа по составлению меню | 1 |
| 17. | Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» | 1 |
| 18. | Игра – проект «Кулинарный глобус» | 1 |
| 19. | Праздник «Мы за чаем не скучаем» | 1 |
| 20. | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен | 1 |
| 21. | Составление недельного меню | 1 |
| 22. | Конкурс кулинарных рецептов | 1 |
| 23. | Полезные напитки | 1 |
| 24. | Как правильно вести себя за столом | 1 |
| 25. | Практическая работа «Идём в гости» | 1 |
| 26. | Изготовление книжки-малышки «Правила поведения за столом» | 1 |
| 27. | В ожидании гостей | 1 |
| 28-31 | Проект «Что значит правильно питаться» | 4 |
| 32 | Подведение итогов | 1 |
| Итого | | 34 |