

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Нифантовская школа»

муниципальное общеобразовательное учреждение «Нифантовская школа»		
Рассмотрено на методическом совете (протокол от 25.08.2023 №4)	Принято: Решением педсовета (протокол от 28.08.2023 №1)	Утверждено: Директор  Л.В. Дудкина  (приказ от 28.08.2023 №135)

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»**

Уровень начального общего образования

3-4 классы

Нифантово, 2023

Пояснительная записка

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- ✓ 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 укреплении 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.

Общее количество часов в 3 классе -17 часов в год, в 4 классе-26 часов.

1. Содержание курса «Разговор о правильном питании»

3 класс-17 часов

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища».Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню.
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».

5. Приготовление пищи	Беседа « Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	Ролевые игры.
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол»Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		

4 класс-26 часов

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»

5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадах Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадах . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадах. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме « _____ » Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		

Воспитательный потенциал занятия

- 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 укреплении 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.

2. Планируемые результаты освоения курса «Разговор о правильном питании»

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

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

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

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

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 верно 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
- Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

3. Тематическое планирование 3 класс-17 часов

п/п	Содержание занятий	Всего часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Из чего состоит наша пища	1	Беседа.	https://urok.1sept.ru/ http://school-collection.edu.ru/https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/ РЭШ edsoo.ru/Methodicheskie_vid_eouroki.htm
2	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1	Практическое занятие	
3.	Что нужно есть в разное время года	1	Беседа	
4.	Оформление дневника здоровья	1	Оформление дневника	
5.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	Ролевые игры	
6	Конкурс кулинаров	1	Конкурсы	
7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	Беседа	
8	Оформление дневника «Мой день»	1	Оформление дневника	
9	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1	Конкурсы	
10	Где и как готовят пищу	1	Беседа	
11	Как правильно накрыть стол. Игра накрываем стол	1	Ролевые игры. Практическое занятие.	
12	Молоко и молочные продукты	1	Беседа	
13	Молочное меню	1	Практическое занятие	
14	Блюда из зерна. Путь от зерна к батону	1	Ролевые игры	
15	Праздник «Хлеб всему голова»	1	Игры, конкурсы.	
16	Оформление проекта «Хлеб - всему голова»	3	Проект	
17	Подведение итогов	1		

4 класс-26 часов

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вводное занятие.	1	Беседа	https://urok.1sept.ru/ http://school-collection.edu.ru/https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/ РЭШ edsoo.ru/Metodicheskie_vidy_uroki.htm
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	Беседа	
3.	Правила поведения в лесу	1	Игры	
4.	Лекарственные растения	1	Беседа, викторина	
5.	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1	Конкурсы	
6.	Конкурс половиц поговорок	1	Конкурсы	
7.	Дары моря.	1	Беседа	
8.	Викторина « В гостях у Нептуна»	1	Викторина	
9.	Меню из морепродуктов	1	Практическое занятие	
10.	Кулинарное путешествие по России.	1	Беседа	
11.	Традиционные блюда нашего края	1	Практическое занятие	
12.	Практическая работа по составлению меню	1	Практическое занятие	
13.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1	Конкурсы	
14.	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1	Игры, конкурсы	
15	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	Беседа	
16-17	Составление недельного меню	2	Практическое занятие	
18	Конкурс кулинарных рецептов	1	Конкурс	
19	Конкурс « На необитаемом острове»	1	Конкурс	
20	Как правильно вести себя за столом	1	Практическое занятие	
21	Практическая работа	1	Практическое занятие	
22-24	Изготовление книжки « Правила поведения за	3	Практическое занятие	

	столом»		
25.	Накрываем праздничный стол	1	Практическое занятие
26	Подведение итогов	1	

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://urok.1sept.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> <https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

РЭШ

edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Оборудование и обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЦОР по проектной технологии.