

Приложение № _____ к ООП НОО
МБОУ Каяльской СОШ
Приказ от _____ № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по
внеурочной деятельности
«Секреты здорового питания»
3 класс

2021 - 2022 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Секреты здорового питания» 3 класс составлена на основе

- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- с учетом целевого раздела ООП НОО;
- авторской программы «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

Преподавание курса в 2021– 2022 учебном году ведётся в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Каяльской средней общеобразовательной школы.
3. Образовательной программы начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Каяльской средней общеобразовательной школы 2021-2022 уч.г.
4. Положение о рабочей программе учителя МБОУ Каяльской СОШ.
5. Учебный план МБОУ Каяльской СОШ на 2021-2022 учебный год.
6. Календарный учебный график МБОУ Каяльской СОШ на 2021-2022 учебный год.

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

Курс «Секреты здорового питания» ставит следующие **задачи:**

- ✚ 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;

Общие принципы, реализующие указанные цели:

- ✦ научная обоснованность и практическая целесообразность;
- ✦ возрастная адекватность;
- ✦ необходимость и достаточность информации;
- ✦ модульность программы;
- ✦ практическая целесообразность
- ✦ динамическое развитие и системность;
- ✦ вовлеченность семьи и реализацию программы;
- ✦ культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

✦ **Общая характеристика учебного предмета**

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование.

Программа построена в соответствии с **принципами:**

- ✦ научная обоснованность и практическая целесообразность;
- ✦ возрастная адекватность;
- ✦ необходимость и достаточность информации;
- ✦ модульность программы;
- ✦ практическая целесообразность
- ✦ динамическое развитие и системность;
- ✦ вовлеченность семьи и реализацию программы;
- ✦ культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Данная рабочая программа носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность

организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Место в учебном процессе.

В соответствии с Образовательной программой школы на изучение курса «Секреты здорового питания» в 3 классе отводится 34 часа в год, 1 час в неделю (34 учебные недели).

2.Предметные результаты изучения курса.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы:

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Секреты здорового питания», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Предметными результатами освоения программы являются:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Секреты здорового питания» обучающиеся научатся:

- основным вопросам гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенностям влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенностям воздействия двигательной активности на организм человека;
- основам рационального питания;
- правилам оказания первой помощи;
- способам сохранения и укрепления здоровья;
- основам развития познавательной сферы;
- соблюдению общепринятых правил в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях.

Получат возможность научиться:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, соблюдение порядка, дисциплинированность, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

3.Содержание учебного курса.

Программа состоит из **трех модулей**.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 8-9 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 10-11 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 11-12 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1 модуль "Разговор о правильном питании"

разнообразии питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить";

культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "День рождения Зелибобы".

2 модуль "Две недели в лагере здоровья"

разнообразии питания:

1. "Из чего состоит наша пища",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

3 модуль "Формула правильного питания"

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны",

режим питания: "Режим питания",

адекватность питания: "Энергия пищи",

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим",
2. "Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура: "Ты - покупатель";

традиции и культура питания:

1. "Кухни разных народов",
2. "Кулинарное путешествие",
3. "Как питались на Руси и в России",
4. "Необычное кулинарное путешествие".

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Основные методы обучения:

- ✚ фронтальный метод;
- ✚ групповой метод;
- ✚ практический метод;
- ✚ познавательная игра;
- ✚ ситуационный метод;
- ✚ игровой метод;
- ✚ соревновательный метод;
- ✚ активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- ✚ чтение и обсуждение;
- ✚ экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- ✚ встречи с интересными людьми;
- ✚ практические занятия;
- ✚ творческие домашние задания;
- ✚ праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- ✚ конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ✚ ярмарки полезных продуктов;
- ✚ сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- ✚ мини – проекты;

4.Календарно-тематическое планирование.

№	Тема урока	Дата		Вид деятельности, формы работы	Планируемые результаты	УУД
		план	факт			
1	Вводное занятие.	02.09		Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.	Знать основы рационального питания.	Коммуникативные : Развивать потребность в общении со взрослыми и сверстниками. • Умение слушать собеседника. • Ориентацию на позицию других людей, отличную от собственной, уважение иной точки зрения. • Учитывать разные мнения и умение обосновать собственное. • Умение
2	Давайте познакомимся!	09.09				
3	Из чего состоит наша пища.	16.09		Игра «Третий лишний», исценирование, практическая работа, игра – путешествие по сказке «Мороз Иванович», творческое задание.	Знать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли., функциях этих веществ в организме	
4	Дневник здоровья. Пищевая тарелка	23.09				
5	Что нужно есть в разное время года.	30.09		Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток»	формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	
6	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	07.10			Знать блюда, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, иметь представление о пользе овощей, фруктов,	
7	Как правильно питаться, если	14.10				

	занимаешься спортом.				соков; знать некоторые традиции и блюда национальной кухни жителей разных регионов.	договариваться, находить общее решение.
8	« Пищевая тарелка» спортсмена	21.10		Спортивное состязание совместно с родителями, конкурс загадок, игра «Что можно есть спортсмену», игра «Собери пословицу», игра «Полезные продукты», частушки о питании.	расширить представления детей о роли питания и физической активности для здоровья человека	<ul style="list-style-type: none"> • Уметь аргументировать свое предложение, убеждать и уступать.
9	« Пищевая тарелка» спортсмена	28.10				<ul style="list-style-type: none"> • Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет.
10	Где и как готовят пищу.	11.11		Экскурсия в школьную столовую, игра «Знаток», самостоятельная работа, творческое задание (составить кроссворд).	Знать предметы кухонного оборудования, их назначение; знать и применять основные правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знать один из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.	<ul style="list-style-type: none"> • Уметь с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.
11	Где и как готовят пищу.	18.11				
12	Где и как готовят пищу.	25.11				
13	Как правильно	02.12		Сюжетно – ролевая	Знать предметы	

	накрыть стол.			игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом.Конкурс «Салфеточка»	сервировки стола, правила сервировки стола и соблюдать эти правила как проявления уровня культуры человека.	Личностные: <ul style="list-style-type: none"> • Формировать картины мира культуры как порождения трудовой предметно-преобразующей деятельности человека: ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием. • Развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается. • Формирование установки на
14	Как правильно накрыть стол (практикум)	09.12		Практическая работа «Молочное меню»	Иметь представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; об ассортименте молочных продуктов и их свойствах; знать молочные блюда, которые готовят в разных регионах страны	
15	Молоко и молочные продукты.	16.12		Игра – исследование «Это удивительное молоко»		
16	Молоко и молочные продукты.	23.12				
17	Кто работает на ферме?	13.01		Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина	Расширить представление детей о профессиях	
18	Блюда из зерна.	20.01		Отгадывание загадок	Знать о полезности продуктов, получаемых из зерна; иметь представление о	
19	Блюда из зерна.	27.01		Игра- конкурс «Хлебопеки»		
20	Блюда из зерна.	03.02		практическая работа Составление рассказа	многообразии	

				по картинкам Конкурс « Венок из пословиц», Викторина Искенирование.	ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна;	здоровый и безопасный образ жизни, умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни и здоровья.
21	Какую пищу можно найти в лесу.	10.02		Игра «Походная математика»,	Иметь представление о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности их включения в рацион питания; знать об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; знать флору края; знать и уметь применять правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций опасных для здоровья.	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них, осознание этнической принадлежности и культурной идентичности на основе осознания «Я» как гражданина России.
22	Какую пищу можно найти в лесу.	17.02	спектакль « Там, на неведомых дорожках»			
23	Какую пищу можно найти в лесу.	24.02	« Мы рисуем мультфильм» Экскурсия в лес			
24	Что и как приготовить из рыбы.	03.03	Игра « Походная математика»,	Иметь представление об ассортименте рыбных блюд, их полезности; о местной фауне, знать		
25	Что и как приготовить из рыбы.	10.03	спектакль « Там, на неведомых дорожках»			

				« Мы рисуем мультфильм» Экскурсия в лес	навыки правильного поведения в походе.	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие доброжелательности и доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается
26	Дары моря.	31.03		Викторина « В гостях у Нептуна» Экскурсия в магазин Работа с энциклопедиями Творческая работа	Иметь представление о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.	<ul style="list-style-type: none"> • Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме.
27	Кулинарное путешествие по России	07.04		Конкурс рисунков « Вкусный маршрут» Игра – проект « Кулинарный глобус»	Иметь	<ul style="list-style-type: none"> • Анализ, синтез и выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов.
28	Кулинарное путешествие по России	14.04	Практическая работа			
29	Кулинарное путешествие по России	21.04				
30	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	28.04		Практическая работа Дневник здоровья « Моё недельное меню»	Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого	<ul style="list-style-type: none"> • Подведение под понятий,
31	Что можно	05.05		Конкурс « На		

	приготовить, если выбор продуктов ограничен.			необитаемом острове»	ассортимента; знать основные требования, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.	выведение следствий. • Формулирование проблемы
32	Как правильно вести себя за столом.	12.05		Практическая работа Сюжетно – ролевая игра « О застольном невежестве»	Иметь представление о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; знать правила поведения за столом, уметь соблюдать эти правила, как проявления уровня культуры человека.	Регулятивные: • Целеполагание • Планирование • Прогнозирование • Контроль • Коррекция • оценка
33	Как правильно вести себя за столом.	19.05				
34	Обобщение изученного.	26.05				