

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Каяльская средняя общеобразовательная школа  
(МБОУ Каяльская СОШ)



«Утверждено»

« 30 » августа 2019 г.

Директор школы:  Н. Ф. Бурунина

Приказ №147 от «30» августа 2019 г.

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

Количество часов: 34

Учитель: Щербаченко Татьяна Александровна

2019 - 2020 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Секреты здорового питания» 3 класс составлена на основе авторской программы «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Преподавание курса в 2019– 2020 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 2019-2020уч.г.
4. Положение о рабочей программе учителя МБОУ Каяльской СОШ.
5. Учебный план МБОУ Каяльской СОШ на 2019-2020 учебный год.
6. Календарный учебный график МБОУ Каяльской СОШ на 2019-2020 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.	05.09		Беседа, конкурс загадок, игра «Что? Где? Когда?», чтение по ролям, работа с картой.	Знатьосновы рационального питания.	<b>Коммуникативные</b> : Развивать потребность в общении со взрослыми и сверстниками.
2	Давайте познакомимся!	12.09				
3	Из чего состоит наша пища.	19.09		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	• Умение слушатьсобеседника . • Ориентацию на позицию других людей, отличную от собственной, уважение иной точки зрения.
4	Дневник здоровья. Пищевая тарелка	26.09				
5	Что нужно есть в разное время года.	03.10		Конкурс «Кулинарной книги», игра, чтение по ролям, практическая работа «Мой напиток»	формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	• Учитывать разные мнения и умение обосновать собственное.
6	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	10.10				
7	Как правильно питаться, если	17.10			Знать блюда, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, иметь представление о пользе овощей, фруктов,	• Умение

	занимаешься спортом.				соков; знать некоторые традиции и блюда национальной кухни жителей разных регионов.	договариваться, находить общее решение.
8	« Пищевая тарелка» спортсмена	24.10		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"> <li>• Уметь аргументировать свое предложение, убеждать и уступать.</li> <li>• Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет.</li> <li>• Уметь с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.</li> </ul>
9	« Пищевая тарелка» спортсмена	07.11				
10	Где и как готовят пищу.	14.11		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.	
11	Где и как готовят пищу.	21.11				
12	Где и как готовят пищу.	28.11				
13	Как правильно	05.12		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.	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать картины мира культуры как порождения трудовой предметно-преобразующей деятельности человека: ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием.</li> <li>• Развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.</li> <li>• Формирование установки на</li> </ul>
14	Как правильно накрыть стол (практикум)	12.12		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.	19.12		Игра – исследование «Это удивительное молоко»		
16	Молоко и молочные продукты.	26.12				
17	Кто работает на ферме?	16.01		Отгадывание загадок, игры, практическая работа, составление рассказа по картинкам, викторина	Расширить представление детей о профессиях	
18	Блюда из зерна.	23.01		Отгадывание загадок	Знать о полезности продуктов, получаемых из зерна; иметь представление о	
19	Блюда из зерна.	30.01		Игра- конкурс «Хлебопеки»		
20	Блюда из зерна.	06.02		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.	13.02		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"> <li>• 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.</li> </ul>
22	Какую пищу можно найти в лесу.	20.02	спектакль « Там, на неведомых дорожках»			
23	Какую пищу можно найти в лесу.	27.02	« Мы рисуем мультфильм» Экскурсия в лес			
24	Что и как приготовить из рыбы.	06.03		Игра « Походная математика»,	Иметь представление об ассортименте рыбных блюд, их полезности; о местной фауне, знать	
25	Что и как приготовить из рыбы.	13.03		спектакль « Там, на неведомых дорожках»		

				« Мы рисуем мультфильм» Экскурсия в лес	навыки правильного поведения в походе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие доброжелательности и доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается</li> </ul>
26	Дары моря.	20.03		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"> <li>• Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме.</li> </ul>
27	Кулинарное путешествие по России	03.04		Конкурс рисунков « Вкусный маршрут» Игра – проект « Кулинарный глобус»	Иметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анализ, синтез и выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов.</li> </ul>
28	Кулинарное путешествие по России	10.04	Практическая работа			
29	Кулинарное путешествие по России	17.04				
30	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	24.04		Практическая работа Дневник здоровья « Моё недельное меню»	Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подведение под понятий,</li> </ul>
31	Что можно	08.05		Конкурс « На	многообразии этого	

	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.	15.05		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.	<b>Регулятивные:</b> • Целеполагание • Планирование • Прогнозирование • Контроль • Коррекция • оценка
33	Как правильно вести себя за столом.	22.05				
34	Обобщение изученного.					

«Рассмотрено»  
на заседании МО  
учителей начальных классов  
«30» августа 2019 г.  
Руководитель: \_\_\_\_\_ Щербаченко Т.А.  
Протокол № 1 от « 30» августа 2019 г.

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Я.А.Ведута