Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №17»

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Проскурина А.Г.

Приказ №\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Чернышева Т.А.

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

Протокол №\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Программа

учебного курса внеурочной деятельности

**«Разговор о правильном питании»**

**(3 класс, 1 час в неделю, 34 часа в год)**

Составитель: Губернаторова Н.П.,

учитель начальных классов

п. Первое Мая, Балахнинский район

Нижегородская область

2024г

**Пояснительная записка.**

Программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе учебно – методического комплекта программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева, Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г. /программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации/.

Для реализации программы используется УМК: рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой, М., Просвещение, 2010г.

Программа «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 3 классов и предполагает активное вовлечение в работу не только детей, но и их родителей.

Программа включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста Занятия строятся с учётом возрастных особенностей и возможностей ребёнка. В программе ребёнку предлагается множество интересных игр, участвуя в которых ребёнок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Малыши в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах, о традициях русской народной кухни, о режиме и культуре питания. Отличительной чертой программы является то, что на занятиях ребёнок трудится в коллективе. Дома он на практике усваивает полученные знания. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей: конкурс фотографий, конкурс блюд.

Выбор содержания программы не случаен, т. к. правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье и жизнь человека. Актуальность программы на данный момент заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья, как главной человеческой ценности.

Курс рассчитан на 34 часа в год /1час в неделю/, включает в себя теоретический и практический материал.

**Цель**:формирование представлений о культуре и особенностях здорового питания, о традициях русской кухни, о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; получение знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

**Задачи:**

*Обучающие*

* Дать представление о необходимости заботы о здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
* Сформировать знания о здоровом питании, необходимости употреблять витамины;
* Научить детей понимать необходимость правильно питаться;
* Познакомить детей с традициями русской кухни;
* Научить выбирать полезные, не вредящие здоровью, продукты питания.

*Развивающие*

* Развивать внимание, память, логическое и абстрактное мышление, пространственное воображение;
* Развивать художественный вкус, творческие способности и фантазию детей;
* формировать активный познавательный интерес к окружающему миру.

*Воспитательные*

* воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;
* формировать представление о ценности тех или иных продуктов, их значимости для растущего организма;
* формировать навыки общей культуры питания.

**Особенности форм работы**

Формы занятий, проводимых в рамках данной программы:

Просматривание отрывков из художественных фильмов, журнала «Ералаш», мультфильмов, рассматривание ситуативных иллюстраций, проектная деятельность, игра, викторина, конкурс, выставка, экскурсия, инсценировка, беседа, соревнование.

Дидактическое оснащение:

Карточки – задания, видеоролики, демонстрационный материал, игрушки, книжки, иллюстративный материал, плакаты, тетради для учащихся.

Техническое оснащение: мультимедийное оборудование;

Форма подведения итогов:

Изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо»

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Форма проведения** | **Место проведения** | | **Дата** |
| **Аудит.** | **Неаудит.** |
| 1 | Если хочешь быть здоровым | 1.Знакомство с героями. | 1ч. | Беседа | Кабинет |  | 06.09 |
|  |  | 2 Изготовление поделок из природного материала | 1ч. | Выставка /выход на уровень класса/ | Кабинет |  | 13.09 |
| 2 | Самые полезные продукты | 1.Беседа о полезных и вредных продуктах. «Карлсон в магазине» | 1ч. | Игра  Презентация | Кабинет |  | 20.09 |
|  |  | 2.Рисование на тему «Съедобное - несъедобное» | 1ч. | Конкурс рисунков | Кабинет |  | 27.09 |
|  |  | 3. «О пользе продуктов замолвите слово» | 1ч. | Литературный конкурс загадок | Игровая |  | 04.10 |
|  |  | 4. «Разложи продукты на разноцветные столы», «Поезд» | 1ч. | Игра - соревнование | Кабинет |  | 11.10 |
|  |  | 5.Тест «Самые полезные продукты» | 1ч. | Тестирование | Кабинет |  | 18.10 |
| 3 | Как правильно есть | 1.«Рациональное питание» | 1ч. | Беседа  Представление  проектов | Кабинет |  | 25.10 |
|  |  | 2. «На бабушкином дворе» | 1ч. | Конкурс - игра | Игровая |  | 08.11 |
|  |  | 3. «Гигиена питания» | 1ч. | Беседа | Кабинет |  | 15.11 |
|  |  | 4. «Чем не стоит делиться» | 1ч. | Игры, инсценировка | Игровая |  | 22.11 |
|  |  | 5. «Законы питания». К.И.Чуковский «Барабек» | 1ч. | Чтение и обсуждение | Кабинет |  | 29.11 |
| 4 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной | 1.«Вот это каша – пища наша» | 1ч. | Беседа - путешествие | Кабинет |  | 06.12 |
|  |  | 2.Правила приготовления каши.  Н.Н.Носов «Мишкина каша» | 1ч. | Чтение и обсуждение | Игровая |  | 13.12 |
|  |  | 3. «Печка в русских сказках» | 1ч. | Игра - викторина | Кабинет |  | 20.12 |
|  |  | 4. «Сочини сказку о любимом Крупеничке» | 1ч. | Литературный конкурс | Кабинет |  | 10.01 |
|  |  | 5.Изготовление плакатов | 1ч. | Выставка | Холл |  | 17.01 |
|  |  | 6. «Праздник первой каши» | 1ч. | Фольклорный праздник | Кабинет |  | 24.10 |
| 5 | Плох обед, если хлеба нет | 1.«Соберём венок»  Пословицы о хлебе. | 1ч. | Проект /выход на уровень  нач. школы/ | Кабинет |  | 31.01 |
|  |  | 2.Разучивание песни «Зернышко» | 1ч | Игра | Кабинет |  | 07.02 |
|  |  | 3. «Волшебство из колоска» | 1ч. | Литературный конкурс | Кабинет |  | 14.02 |
|  |  | 4.Рисование на тему «О хлебе» | 1ч. | Выставка /выход на уровень нач.школы/ | КАбинет |  | 21.02 |
|  |  | 5. «Секреты обеда» | 1ч. | Игры | Игровая |  | 28.02 |
|  |  | 6. «Где и как делают хлеб» | 1ч. | Виртуальная Экскурсия на хлебопекарню | Каьинет |  | 07.03 |
| 6 | Время есть булочки | 1.«Молочные реки» | 1ч. | Беседа презентация | Кабинет |  | 14.03 |
|  |  | 2. «Это удивительное молоко». Песня – игра «Кто пасется на лугу?» | 1ч. | Игра - демонстрация | Игровая |  | 21.03 |
|  |  | 3.Разучивание песни «33 коровы» | 1ч. | Музыкальное занятие | Кабинет |  | 04.04 |
|  |  | 4. «Знатоки молока» | 1ч. | Викторина | Кабинет |  | 11.04 |
| 7 | Пора ужинать | 1.«Сколько ужинов бывает» | 1ч. | Беседа  Составление меню | Кабинет |  | 18.04 |
|  |  | 2. «Объяснялки», «Что можно есть на ужин» | 1ч. | Игры | Игровая |  | 25.04 |
|  |  | 3. «Как приготовить бутерброды» | 1ч. | Игра – демонстрация  Выставка фотографий «Забавный бутерброд» //выход на уровень нач. школы/ | Кабинет | Холл | 16.05 |
|  |  | 4. Итоговое занятие «Что нужно есть и чего есть не надо…» | 2ч. | Изготовление памятки / Выставка /выход на уровень нач.школы/ | Кабинет | Холл | 23.05 |

**Содержание программы**

ТЕМА1 Если хочешь быть здоровым(2 часа)

Знакомство с героями программы. Изготовление поделок из природного материала.

ТЕМА2 Самые полезные продукты (5часов)

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день.

ТЕМА3 Как правильно есть. (6 часов)

Гигиена питания. Режим питания.

ТЕМА4 Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной(6 часов)

Ежедневное меню. О кашах.

ТЕМА5 Плох обед, если хлеба нет (6 часов)

О хлебе и его качествах.

ТЕМА6 Время есть булочки (4 часа )

О пользе молока и молочных продуктов.

ТЕМА7 Пора ужинать (5 часов)

Продукты, которые нужно или не нужно есть на ужин.

**Планируемые результаты**

* приобрести знания и навыки рационального и правильного питания;
* сформировать осознанное стремление выполнять правила здорового питания (что полезно для питания, а что ему вредит).

Личностные УУД:

* чувство необходимости учения;
* представленность я – концепции социальной роли ученика;
* способность адекватно судить о причинах своего успеха/ неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием;
* интерес к новому;
* интерес к способу решения и общему способу действия.

Регулятивные УУД:

* умение сохранять заданную цель;
* умение контролировать свою деятельность по результату;
* умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Познавательные УУД:

* поиск и выделение необходимой информации;
* осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
* анализ объектов с целью выделения признаков;
* построение логической цепи рассуждений;
* выделение гипотез и их обоснование;
* формулирование проблемы;

Коммуникативные УУД:

* потребность в общении со взрослыми и сверстниками;
* эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
* умение слушать собеседника;
* понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой либо предмет или вопрос;
* учет разных мнений и умение обосновать собственное;
* способность строить понятные для партнера высказывания;
* умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Надеждина Н. А. во саду ли в огороде… - М., Детская литература, 1972г.
2. Начальная школа №8, 1992г.
3. Начальная школа №4, 1995г.
4. Ладодо К. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др. Основы рационального питания детей. – Киев, 1987г.
5. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я: словарь – игра. – М., АСТ – ПРЕСС, 1998г.
6. Этикет и сервировка праздничного стола, М., 2002г.

7. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. – М.. ОЛМА Медиа Групп, 2008 г.