

Рабочая программа рассмотрена
на методсовете
протокол №1 от 28 .08.2023г.
Руководитель МС

_____ Муртазина О.Н.

«Согласовано»
Заместитель руководителя по
УВР
О.Н.Муртазина
_____/_____/_____
29 .08. 2023г.

«Утверждаю»
Директор школы О.В.Косинская
_____/_____/_____
Приказ № 71-ОД
от 30 .08. 2023 г

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
3 класс**

Составитель: Абдульмянова Г.З.
учитель начальных классов

2023-2024 учебный год

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании».

ЛИЧНОСТНЫЕ:

- Осознание личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни.
- Формирование внутренней позиции ученика на занятии.
- В предложенных ситуациях делать выбор.
- Ориентироваться в своей системе знаний: приводить примеры удачного и неудачного общения в своей жизни и жизни окружающих.
- Оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

Регулятивные:

- Соблюдать некоторые правила вежливого общения в урочной и внеурочной деятельности.
- Учиться определять цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Учиться договариваться о распределении ролей в игре, работе в совместной деятельности.
- Учиться давать оценку своим действиям и действиям своих одноклассников.
- Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

Познавательные:

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Самостоятельно работать с некоторыми заданиями рабочей тетради, осознавать недостаток информации, использовать школьные толковые словари.

Коммуникативные:

- Пропаганда здорового образа жизни в жизненной ситуации своей и других людей.
- Уметь вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении возникающих проблем.
- Умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание.

2. Содержание тем учебного предмета.

Разнообразие питания (4ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (5ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Рацион питания (16ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Этикет (4ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.

Из истории русской кухни (5ч)

Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

3. Тематическое планирование.

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Разнообразие питания.	4
2	Гигиена питания и приготовление пищи	5
3	Рацион питания	16
4	Этикет	4
5	Из истории русской кухни	5
	Итого	34

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании».**

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов	Плановая дата	Фактическая дата
Разнообразие питания – 4 часа				
1	Если хочешь быть здоров	1		
2	Из чего состоит наша пища	1		
3	Полезные и вредные привычки	1		
4	Самые полезные продукты	1		
Гигиена питания и приготовление пищи – 5 часов				
5	Как правильно есть (гигиена питания)	1		
6	Удивительное превращение пирожка	1		
7	Твой режим питания	1		
8	Из чего варят каши	1		
9	Как сделать кашу вкусной	1		
Рацион питания – 16 часов				
10	Плох обед, коли хлеба нет	1		
11	Хлеб всему голова	1		
12	Полдник	1		
13	Время есть булочки	1		
14	Пора ужинать	1		
15	Почему полезно есть рыбу	1		
16	Мясо и мясные блюда	1		
17	Где найти витамины зимой и весной	1		
18	Всякому овощу – свое время	1		
19	Как утолить жажду	1		
20	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1		

21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1		
22	На вкус и цвет товарищей нет	1		
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1		
24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1		
25	Каждому овощу – свое время	1		
Этикет – 4 часа				
26	Народные праздники, их меню	1		
27	Народные праздники, их меню	1		
28	Как правильно накрыть стол.	1		
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1		
Из истории русской кухни – 5 часа				
30	Щи да каша – пища наша	2		
31	Что готовили наши прабабушки.	1		
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1		
33	Что узнали, чему научились.	1		