

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с. Стоговка

Кузоватовского района Ульяновской области

«РАССМОТРЕНО»

на заседании Педагогического  
совета школы

Протокол № от 31.08.2023 г

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора  
по УВР Дрягалина Т.В.

«29»августа2023 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы  
Фирсова Т.А.

Приказ №70 от 31.08.2023



**Рабочая программа**

Наименование курса:внеурочная деятельность  
«Разговор о здоровье и правильном питании»

Класс: 3

Уровень общего образования: начальное общее

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: 17 (0,5 часа в неделю)

Учебник: «Правильное питание» 3 класс, М.М. Безруких, Т.А. Филлипова,  
А.Г. Макеева -Москва, «Просвещение» 2020г.,М.: Nestle, 2020 г.

Рабочую программу составил: учитель начальных классов Зими́на С.Л.

Стоговка 2023 г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

**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
- Учиться 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
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы

Определять последовательность действий

**Предполагаемые результаты 3-го года обучения должны знать:**

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;

- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

### Содержание программы «Разговор о здоровье и правильном питании»

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья» Оформление дневника здоровья.
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Рольевые 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.	Экскурсия на кухню в школьной столовой . Рольевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы	Рольевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные	Рольевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник

	блюда из продуктов, получаемых из зерна.	«Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности  
«Разговор о здоровье и правильном питании»  
(17 часов, по 0,5 часа в неделю)**

<b>п/п</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Всего часов</b>
1.	Введение	1
2	Из чего состоит наша пища. Практическая работа «Меню сказочных героев»	1
3	Что нужно есть в разное время года	1
4	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Составление меню для спортсменов	1
6	Оформление дневника «Мой день»	1
7	Где и как готовят пищу. Экскурсия в столовую.	1
8	Как правильно накрыть стол.	1
9	Молоко и молочные продукты. Виртуальная экскурсия на молокозавод	1
10	Молочное меню. Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1
11	Блюда из зерна	1
12	Выпуск стенгазеты «Путь от зерна к батону»	1
13	Праздник «Хлеб всему голова»	1
14	Виртуальная экскурсия на хлебкомбинат	1
15-16	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	2
17	Подведение итогов	1