|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТО педагогическим советом школыот «\_\_\_» августа 2023 года № \_\_\_\_ | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по ВР СкабёлкинаТ.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_» августа 2023 года | C:\Users\24\Desktop\Новая папка (3)\Титульник Р о ПП.jpegУТВЕРЖДАЮДиректор МАОУ Тоцкая СОШ им. А.К. СтерелюхинаРыжков В.К. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» августа 2023 года |

**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности**

**«Клуб здоровья «Разговор о правильном питании»**

**Срок освоения: 1 год (3 класс)**

Составитель:

Стукалова М.В. учитель

начальных классов

2023

**Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

**34 часа (1 час в неделю)**

**Давайте познакомимся (2ч.)**

Введение. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни.

**Из чего состоит наша пища (3 ч.)**

Из чего состоит наша пища.

Как питательные вещества влияют на наш организм.

Практическая работа «Готовим себе завтрак».

**Здоровье в порядке – спасибо зарядке (1 ч.)**

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

**Закаляйся, если хочешь быть здоров ( 6 ч.)**

Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Что нужно есть в разное время года.

Оформление дневника здоровья.

Конкурс кулинаров.

Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.

Игра «В гостях у тетушки Припасихи».

**Как правильно питаться, если занимаешься спортом (4 ч.)**

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Как правильно составить свой рацион питания.

Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».

**Где и как готовят пищу (6 ч.)**

Где и как готовят пищу.

Экскурсия в школьную столовую.

Как правильно хранить продукты.

Как правильно накрыть на стол.

Как вести себя за столом.

Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

**Блюда из зерна (7 ч.)**

Блюда из зерна.

Путь от зерна к батону

Конкурс пословиц « Хлебушко – калачу дедушка».

Игра – конкурс «Хлебопеки»

Праздник «Хлеб – всему голова».

Каша – пища наша.

Оформление проекта « Хлеб - всему голова».

**Молоко и молочные продукты (6 ч.)**

Молоко и молочные продукты.

Пейте, дети, молоко будете здоровы!

Что можно приготовить из молока.

Молочные продукты –вкусно и полезно.

Оформление плаката «Молоко и молочные продукты».

Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание».

**Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

**Личностные результаты**

***У обучающегося будут сформированы:***

* представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня;
* представления о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья;
* представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
* навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы;
* уважительное отношение к культуре собственного народа и других народов.

***Обучающиеся получат возможность научиться:***

* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты**

***Регулятивные УУД***

***Обучающийся научится:***

* принимать и сохранять учебную задачу;
* планировать свои действия;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
* адекватно воспринимать оценку своей работы;
* определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
* высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
* работать по предложенному учителем плану.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* отличать верно выполненное задание от неверного;
* совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;

***Познавательные УУД***

***Обучающийся научится:***

* ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
* делать предварительный отбор источников информации.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
* перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

***Коммуникативные УУД***

***Обучающийся научится:***

* выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
* совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
* донести свою позицию до остальных участников практической деятельности:
* оформлять свою мысль в устной речи.

***Обучающийся получит возможность научиться***:

* слушать и понимать речь своих собеседников.

**Предметные результаты**

***Обучающийся научится:***

* соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
* различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к различным приемам пищи;
* выделять полезные продукты и составлять рациональное меню;
* ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
* соблюдать правила и основы рационального питания.

***Обучающийся получит возможность научиться***:

* ориентироваться в особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
* различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме.

**Система оценки достижения планируемых резуль­татов освоения курса**

***К концу обучения в 3 классе обучающиеся научатся:***

* понимать роль правильного питания для здоровья человека;
* соблюдать правила питания;
* выполнять санитарно-гигиенические требования питания;
* соблюдать правила культуры поведения за столом;
* составлять меню приёма пищи;
* соблюдать режим питания.

***К концу обучения в 3 классе обучающиеся получат возможность научиться:***

* правильно питаться;
* отличать полезные продукты от вредных для здоровья;
* соблюдать правила этикета за столом;
* вести здоровый образ жизни.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ**

**ПЛАНИРОВАНИЕ**

**«Разговор о правильном питании»**

(наименование курса)

Класс 3 А

Учитель Стукалова М.В.

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час;

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол –во****часов** | **Дата** | **Форма занятия** | **ЭОР/ЦОР** |
| **план** | **факт** |  |  |
| **Давайте познакомимся (2ч.)** |
| 1 | Введение. Что мы уже знаем о правильном питании и здоровом образе жизни. | 1 | 5.09 |  | Беседа |  |
| **Из чего состоит наша пища (3 ч.)** |
| 2. | Из чего состоит наша пища. | 1 | 12.09 |  | Беседа,виртуальная экскурсия, практическая работа |  |
| 3 | Как питательные вещества влияют на наш организм. | 1 | 19.09 |  |
| 4 | Практическая работа «Готовим себе завтрак». | 1 | 26.09 |  |
| **Здоровье в порядке – спасибо зарядке (1 ч.)** |
| 5 | Здоровье в порядке – спасибо зарядке. | 2 | 3.10 |  | Познавательная беседа |  |
| **Закаляйся, если хочешь быть здоров ( 6 ч.)** |
| 6 | Закаляйся, если хочешь быть здоров. |  | 10.10 |  | Познавательные беседы, КТД, конкурс, стенгазета, интеллектуальная игра |  |
| 7 | Что нужно есть в разное время года. | 1 | 17.10 |  |
| 8 | Оформление дневника здоровья. | 1 | 24.10 |  |
| 9 | Конкурс кулинаров. | 1 | 7.11 |  |
| 10 | Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи. | 1 | 14.11 |  |
| 11 | Игра «В гостях у тетушки Припасихи». | 1 | 21.11 |  |
| **Как правильно питаться, если занимаешься спортом (4 ч.)** |
| 12 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | 1 | 28.11 |  | Интеллектуальный марафон, беседы, разгадывание кроссворда, конкурс |  |
| 13 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 2 | 5.12 |  |
| 14 | Как правильно составить свой рацион питания. |  | 19.12 |  |
| 15 | Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья». | 2 | 26.12 |  |
| **Где и как готовят пищу (6 ч.)** |
| 16 | Где и как готовят пищу. |  | 9.01 |  | Познавательные беседы, экскурсии, викторина |  |
| 17 | Экскурсия в школьную столовую. | 1 | 16.01 |  |  |
| 18 | Как правильно хранить продукты. | 1 | 23.01 |  |
| 19 | Как правильно накрыть на стол. | 1 | 30.01 |  |
| 20 | Как вести себя за столом. | 1 | 6.02 |  |
| 21 | Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. | 1 | 13.02 |  |
| **Блюда из зерна (7 ч.)** |
| 22 | Блюда из зерна. | 1 | 20.02 |  | Беседы, конкурсы, КТД, праздник |  |
| 23 | Путь от зерна к батону. | 1 | 27.02 |  |
| 24 | Конкурс пословиц « Хлебушко – калачу дедушка». | 1 | 5.03 |  |
| 25 | Игра – конкурс «Хлебопеки». | 1 | 12.03 |  |
| 26 | Праздник «Хлеб – всему голова». | 1 | 19.03 |  |
| 27 | Каша – пища наша. | 1 | 9.04 |  |
| 28 | [**Областной заочный конкурс исследовательских работ «Горизонты открытий»**](http://odtdm.ru/images/document/obrazovanie/kalendar19/gorizont_otkrit_2019.pdf)**.** | 1 | 16.04 |  |
| **Молоко и молочные продукты (6 ч.)** |
| 29 | Молоко и молочные продукты. | 1 | 23.04 |  | Познавательные беседы, интеллектуальная игра, плакат, творческий проект |  |
| 30 | Пейте, дети, молоко будете здоровы! | 1 | 30.04 |  |
| 31 | Что можно приготовить из молока. | 1 | 7.05 |  |
| 32 | Молочные продукты –вкусно и полезно. | 1 | 14. 05 |  |
| 33 | Промежуточная аттестация. | 1 | 21. 05 |  |
| 34 | Творческий отчёт «Мы – за здоровое питание». | 1 | 28.05 |  |
|  |  |  | **34 часа** |  |  |  |

**Список литературы для детей:**

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г.

2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева.  Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г.

3.  М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2013 г.

4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012г.

5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012г.

6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г.

**Промежуточная аттестация**

**по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

**Ф И учащегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Выбери правильный ответ. Обведи букву верного ответа в кружок.

**1)Какие вещества НЕ входят в состав пищи?**

а) витамины

б) белки

в) жир

г) углеводы

**2)Какие вещества придают сладкий вкус продуктам?**

а) белки

б) жиры

в) углеводы

г) витамины

**3)Основные питательные вещества – это**

а) белки, микроэлементы, витамины

б) белки, жиры, углеводы

в) белки, жиры, овощи

г) рыба, фрукты и овощи

**4)Какие продукты, содержащие углеводы, ты НЕ стал(а) бы есть каждый день, опасаясь за своё здоровье?**

а) овощи

б) фрукты

в) кефир

г) сладкие газированные напитки

**5)В каких продуктах содержатся минеральные вещества и белки?**

а) в конфетах

в) в чипсах

г) в сухариках

б) в молочных и кисломолочных продуктах

**6)Основным строительным материалом для тела человека служат:**

а) жиры

б) витамины

в) белки

г) углеводы

**7)Главный поставщик энергии для нашего тела – это**

а) витамины

б) углеводы

в) жиры

г) крупы и хлеб

**8)Какие продукты можно употреблять в пищу каждый день без вреда для здоровья?**

а) овощи и фрукты

б) орехи

в) колбасу

г) сладости

**9)Какие продукты делают крепкими зубы и кости человека?**

а) сосиски

б) овощи и фрукты

в) шоколад

г) молочные и кисломолочные продукты

**10)Какое блюдо лучше всего употребить на завтрак?**

а) суп

б) кашу

в) макароны с мясом

г) овощи с рыбой