

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с.Холуй

**СОГЛАСОВАНО**

На заседании педагогического совета школы

Протокол №1 от 30.08.2024

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы

\_\_\_\_\_ М.В.Казакова

Приказ № от 30.08.2024

## **Программа внеурочной деятельности**

(спортивно-оздоровительное направление)

### **«Разговор о правильном питании»**

для обучающихся 3 классов

Срок реализации программы 1 год

Учитель Крупина Е.Г.

с.Холуй, 2024

## **Предполагаемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностными результатами освоения программы являются:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор;
- проявление познавательных мотивов;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- 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;
- 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;
- 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 освоения программы являются:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
- Выделять существенные признаки предметов;
- Сравнивать между собой предметы, явления;
- Обобщать, делать несложные выводы;
- Определять последовательность действий.

**Содержание курса** внеурочной деятельности:

### **Разнообразие питания (5 ч)**

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 (12 ч)**

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.

### **Этикет (8 ч)**

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 вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

### **Рацион питания (5 ч)**

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.

### **Из истории русской кухни (5 ч)**

Когда человек начал пользоваться вилок и ножом. Щи да каша – пища наша. Что готовили наши прабабушки. «Здоровое питание – отличное настроение». Праздник урожая.

### **Тематика исследовательских проектов обучающихся:**

- «Залог успеха»;
- «Здоровое питание»;
- «Книга здорового питания»;
- «Питание и здоровье»;
- «Правильное питание»;
- «Советы о питании»;
- «Как надо питаться»;
- «Правильная еда школьников».

### **Учебно – методический комплект, литература**

- 1.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/
- 2.Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп.
- 3.Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/
- 4.Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп.
- 5.Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. –Л.
- 6.Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М.
- 7.Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.
- 8.Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М.
- 9.Справочник по детской диетике. М.
- 10.Этикет и сервировка праздничного стола. М.

## Тематическое планирование

№п\п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1.	Разнообразие питания	5
1.	Гигиена питания и приготовление пищи	12
1.	Этикет	8
1.	Из истории русской кухни	5
1.	Рацион питания	4
Итого		34

## Календарно – тематическое планирование

п/п	Содержание занятий	Форма проведения занятия	Возможность использования ЭОР (ЦОР)
1.	Введение	Урок	Есть
2.	Практическая работа.	Практическая работа	есть
3.	Из чего состоит наша пища	Урок	Есть
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев»	Практическая работа	есть
5.	Что нужно есть в разное время года	Урок	Есть
6.	Оформление дневника здоровья	Урок	Есть

7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	Урок	-
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	Урок-игра	есть
9	Конкурс кулинаров	Урок-конкурс	есть
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	Урок	Есть
11	Составление меню для спортсменов	Урок	Есть
12	Оформление дневника «Мой день»	Урок	-
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	Урок-конкурс	есть
14	Где и как готовят пищу	Урок	Есть
15	Экскурсия в столовую.	Экскурсия	-
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	Урок-игра	есть
17	Как правильно накрыть стол.	Урок	Есть
18	Игра накрываем стол	Урок-игра	есть
19	Молоко и молочные продукты	Урок	Есть
20	Экскурсия на молокозавод	экскурсия	-
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	Урок	Есть
22	Молочное меню	Урок	Есть
23	Блюда из зерна	Урок	Есть
24	Путь от зерна к батону	Урок	Есть
25	Конкурс «Венок из пословиц»	Урок-игра	есть
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	Урок-игра	есть
27-28	Выпуск стенгазеты	Практическое	-

		занятие	
29	Праздник «Хлеб всему голова»	Урок - игра	есть
30	Экскурсия на Хлебкомбинат	Экскурсия	-
31-33	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	Практическое занятие	-
34	Подведение итогов	урок	-