

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 40»

Принято

на педагогическом совете № 1

«30» августа 2022 г.

Директор

_____ /И.В. Устинова/

Приказ № 126/2-ОД от «30» Августа 2022г.

ПРОГРАММА

«Разговор о правильном питании»

3 класс

Составлено на основе:

Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор:
пособие для учителя./ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов.- М.: Просвещение, 2014.

Используемый учебник:

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование учащихся о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Программа построена на основе следующих принципов:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение третьеклассников в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин, об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания.

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Предполагаемые 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;
- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий.

В ходе изучения курса используются разнообразные **формы, методы**, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям третьеклассников, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и *игровые методы* являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Формы работы:

Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).

Проблемный

Частично-поисковый.

Объяснительно-иллюстративный.

Формы контроля освоения программы:

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ обучающихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ обучающихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Таблица тематического распределения часов

на 3 класс (34 часа)

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<i>Тема №1 Введение (1 час)</i>	
Выяснение круга представлений ребенка о здоровом образе жизни.	<ul style="list-style-type: none"> - Игра «Правильно - неправильно» - Игра «Здоровое питание» - Игра «Собери пословицы»
<i>Тема №2 Практическая работа «Здоровое питание – здоровые зубы». (1 час)</i>	
Подведение учащихся к пониманию того, что правильное питание – одно из условий крепкого здоровья, что переизбыток вредно для человека.	Проектно-исследовательская работа.
<i>Тема №3. Из чего состоит наша пища. (1 час)</i>	
Формирование представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ.	<ul style="list-style-type: none"> - Игра «Из чего состоит еда» - Игра «Цветные столы»
<i>Тема №4. Практическая работа «Меню сказочных героев». (1 час)</i>	
Формирование знаний о составлении меню и сервировке стола.	Практическая работа. Составление меню.
<i>Тема №5. Что нужно есть в разное время года. (1 час)</i>	
Формирование представления о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года.	<ul style="list-style-type: none"> - Игра «Режим дня» - Игра «Соотнеси картинки и время»
<i>Тема №6 Оформление дневника здоровья. (1 час)</i>	
Расширение представления о значимости разнообразного питания.	Практическая работа. Заполнение дневника.
<i>Тема №7 Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи. (1 час)</i>	
Закрепление знаний детей о продуктах питания и их значении для человека, ознакомление с понятиями: «здоровая пища», «полезные продукты», «вредные продукты».	Творческая работа в малых группах
<i>Тема №8. Игра «В гостях у тетушки Припасихи». (1 час)</i>	
Развитие умения выбирать продукты питания, полезные для здоровья.	<ul style="list-style-type: none"> - Игра «Я куплю в магазине ...» - Игра «Что полезно, а что нет» - Игра «Осенние дары»

<i>Тема №9. Конкурс кулинаров. (1 час)</i>	
Воспитание у детей культуры питания, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Привитие желания вести здоровый образ жизни.	Конкурс кулинаров.
<i>Тема №10. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. (1 час)</i>	
Представление о зависимости рациона питания от физической активности человека, развитие представления о важности занятий спортом для здоровья.	- Беседа «Как правильно питаться, если занимаешься спортом» - Игра «Собери пищевую корзину для спортсмена»
<i>Тема №11 Составление меню для спортсменов. (1 час)</i>	
Представление о зависимости рациона питания от физической активности человека.	Практическая работа. Составление меню.
<i>Тема №12. Оформление дневника физических нагрузок. (1 час)</i>	
Анализ учащимися своих физических возможностей.	Практическая работа. Заполнение дневника.
<i>Тема №13 Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья». (1 час)</i>	
Сплочение коллектива детей и родителей.	Участие в конкурсе «Мама, папа, я – спортивная семья»
<i>Тема №14. Где и как готовят пищу. (1 час)</i>	
Представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи, развитие интереса и желания участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне.	Сюжетно-ролевая игра «На кухне»
<i>Тема №15. Экскурсия в столовую. (1 час)</i>	
Освоение учащимися правил поведения в столовой, правила хорошего тона за столом.	Экскурсия в школьную столовую.
<i>Тема №16. Конкурс «Сказка, сказка, сказка». (1 час)</i>	
Расширение кругозора учащихся.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка»
<i>Тема №17. Как правильно накрыть стол. (1 час)</i>	
Представление о правилах сервировки стола, развитие желания и готовности помогать родителям по дому (накрывать стол).	- Беседа «Правила сервировки стола» - Подготовка атрибутов к сюжетно-ролевой игре «К нам идут гости»
<i>Тема №18. Игра «Накрываем стол» (1 час)</i>	
Представление о правилах сервировки стола, развитие желания и готовности помогать родителям по дому (накрывать стол).	Сюжетно-ролевая игра «К нам идут гости».
<i>Тема №19. Молоко и молочные продукты. (1 час)</i>	

Представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона, расширение представления об ассортименте молочных продуктов, их пользе.	- Сказка о принцессе Каше и принце Молоко - Игра «Молочные продукты»
<i>Тема №20. Экскурсия на молокозавод. (1 час)</i>	
Знакомство с трудом людей на молокозаводе, основными трудовыми операциями, с механизмами, которые используются в работе, воспитание уважения к нелегкому труду доярок, зоотехника, скотника.	Просмотр фильма.
<i>Тема №21. Игра-исследование «Это удивительное молоко». (1 час)</i>	
Раскрытие значения молочных продуктов в жизни младшего школьника, энергетической ценности и пользы, которую они приносят.	- Игра «Чем полезно молоко» - Игра «Закончи предложения»
<i>Тема №22. Молочное меню. (1 час)- Промежуточный контроль.</i>	
Закрепление полученных знаний у детей.	Составление меню.
<i>Тема №23. Блюда из зерна. (1 час)</i>	
Представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона.	Беседа на тему «Польза зерна» - Игра «Какое бывает зерно»
<i>Тема №24. Путь от зерна к батону. (1 час)</i>	
Представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна.	- Игра «Какое бывает зерно» - Игра «Что готовят из зерна» - Игра «Путешествие зерна»
<i>Тема № 25. Конкурс «Венок из пословиц». (1 час)</i>	
Усвоение основы здорового питания: влияние его на состояние здоровья.	Творческая работа учащихся в малых группах.
<i>Тема №26. Игра – конкурс «Хлебопеки». (1 час)</i>	
Представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд.	Сюжетно-ролевая игра «Я пеку хлеб».
<i>Тема №27. Выпуск стенгазеты. (1 час)</i>	
Закрепление знаний, полученных ранее.	Творческая работа учащихся в малых группах.
<i>Тема №28 Подготовка к празднику «Хлеб - всему голова». (1 час)</i>	
Привитие навыков экономного и бережного отношения к хлебу.	Создание атрибутов для праздника «Хлеб - всему голова»
<i>Тема №29. Праздник «Хлеб - всему голова». (1 час)</i>	
Привитие навыков экономного и бережного отношения к хлебу. Обучение детей размышлять, делать выводы, анализировать ситуации.	- Игра-демонстрация «Из чего готовят хлеб» - Игра «Испеки хлеб»
<i>Тема №30. Экскурсия на хлебокомбинат. (1 час)</i>	
Знакомство с организацией	Просмотр фильма.

современного производства хлебобулочных изделий.	
<i>Тема №31. Оформление дневника «Мой день». (1 час)</i>	
Анализ учениками собственного распорядка дня.	Практическая работа. Заполнение дневника.
<i>Тема №32. Оформление проекта «Хлеб - всему голова». (1 час)</i>	
Расширение знаний о процессе создания хлеба и о его пользе.	Подготовка к защите проекта, сбор информации, оформление плаката «Хлеб – всему голова».
<i>Тема №33. Защита проекта «Хлеб - всему голова». (1 час)- Итоговый контроль</i>	
Воспитание чувства бережного отношения к хлебу.	Защита проекта.
<i>Тема № 34. Подведение итогов. (1 час)</i>	
Закрепление полученных знаний в течение года.	<ul style="list-style-type: none"> - Игра «Испеки хлеб» - Игра «Чем полезна рыба» - Игра «Что это за зерно»

Таблица календарно-тематического планирования на 3 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Сроки проведения (учебные недели)	Домашнее задание	Примечание
1.	Введение.	1	1-я неделя		
2.	Практическая работа «Здоровое питание – здоровые зубы».	1	2-я неделя		
3.	Из чего состоит наша пища.	1	3-я неделя		
4.	Практическая работа «Меню сказочных героев».	1	4-я неделя		
5.	Что нужно есть в разное время года.	1	5-я неделя		
6.	Оформление дневника здоровья.	1	6-я неделя		
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи.	1	7-я неделя		
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи».	1	8-я неделя		
9.	Конкурс кулинаров.	1	9-я неделя		
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	10-я неделя		
11.	Составление меню для спортсменов.	1	11-я неделя		
12.	Оформление дневника физических нагрузок.	1	12-я неделя		
13.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».	1	13-я неделя		
14.	Где и как готовят пищу	1	14-я неделя		
15.	Экскурсия в столовую.	1	15-я неделя		
16.	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	16-я неделя		
17.	Как правильно накрыть стол.	1	17-я неделя		
18.	Игра «Накрываем стол».	1	18-я неделя		
19.	Молоко и молочные продукты.	1	19-я неделя		
20.	Экскурсия на молокозавод.	1	20-я неделя		
21.	Игра-исследование «Это удивительное молоко».	1	21-я неделя		
22.	Молочное меню. Промежуточный контроль	1	22-я неделя		
23.	Блюда из зерна.	1	23-я неделя		
24.	Путь от зерна к батону.	1	24-я неделя		
25.	Конкурс «Венок из пословиц».	1	25-я неделя		
26.	Игра – конкурс «Хлебопеки».	1	26-я неделя		
27.	Выпуск стенгазеты.	1	27-я неделя		
28.	Подготовка к празднику «Хлеб - всему голова».	1	28-я неделя		

29.	Праздник «Хлеб - всему голова».		29-я неделя		
30.	Экскурсия на хлебокомбинат.	1	30-я неделя		
31.	Оформление дневника «Мой день».	1	31-я неделя		
32.	Оформление проекта «Хлеб - всему голова».	1	32-я неделя		
33.	Защита проекта «Хлеб - всему голова». Итоговый контроль.	1	33-я неделя		
34.	Подведение итогов.	1	34-я неделя		