

Краснодарский край

Приложение № 2 к ООП ООН

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №6

имени Пономарчука Михаила Ивановича

станции Новоивановской

муниципального образования Новопокровский район

Согласовано

решением педагогического совета

от 27 августа 2021 года протокол № 1

Утверждено приказ от 27.08.2021 года № 176

Директор МБОУ СОШ № _____ /Я. Л. Нагирная/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу внеурочной деятельности факультатива «Здоровое питание»

Уровень : начальное общее образование 3 класс

Количество часов 17 (0,5 часов в неделю)

Учитель МБОУ СОШ № 6 : Теличко Наталья Ивановна

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО с учётом методического конструктора внеурочной деятельности школьников автора Фатыховой Оксаны Владимировны, 2017 год

1. Планируемые результаты программы

В результате изучения курса «Здоровое питание» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

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.

- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

1. Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
2. В предложенной 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

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ факультатива «Здоровое питание»

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие (40 мин) каждую неделю.

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	5	1	5	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10	1	2	14
3.	Этикет	8	2	7	6
4.	Рацион питания	5	2	2	5
5.	Из истории русской кухни.	5	2,5	1	4
Итого		33	8,5	17	34

Разнообразие питания (16 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 (27 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 (23 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 вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (14 ч)

Молоко и молочные продукты. 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 (12,5ч)

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

В 1 – м классе:

знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
 навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
 умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

знание о структуре ежедневного рациона питания;
 навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
 умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
 навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
 умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 м классе:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
 навыки, связанные с этикетом в области питания;
 - умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

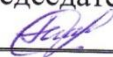

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

Содержание программы «Здоровое питание» 3-й год обучения

Раздел	Кол	№ п/п	Темы	Кол	Теория	Практика	Основные виды деятельности обучающихся (Основные направления воспитательной
Рацион питания	5 ч	1	Вводное занятие	1	Повторение правил	Ролевые игры	обучающихся (ой
		2-3	Путешествие по улице	2	Знакомство с вариантами	Игра, викторины		1,2,3

		4-5	Молоко и молочные продукты.	2	Значение молока и молочных	Работа в тетрадях, составление	Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам	
Гигиена питания и приготовления пищи	2 ч	6-7	Продукты для ужина.	1	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный	Составление меню для ужина. Оформление	Выделять существенные признаки предметов Сравнивать между собой предметы, явления	
Разнообразие питания	7 ч	8	Витамины.	1	Беседа «Где найти витамины в разные	Составление и отгадывание кроссвордов	Обобщать, делать несложные выводы Определять последовательность действий.	
		9-10	Вкусовые качества продуктов.	2	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса	Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;	
		11	Значение жидкости в организме.	1	Беседа «Как утолить жажду» Ценность	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра -	В предложенной педагогом ситуациях	
		12	Разнообразное питание.	1	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее».	Работа в тетрадях, составление меню	делать самостоятельный выбор. Определять и формулировать цель	
		13-14	Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты.	2	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные	деятельности с помощью учителя; Проговаривать последовательность действий	
Этикет	2 ч	15	Проведение праздника	1		Конкурсы, ролевые	Учиться высказывать своё предположение на основе	

		16	Семейное творческое содружество детей и взрослых.	1			работы с иллюстрацией	
Из истории русской	1 ч	17	Любимые блюда бабушек	1		Отчет о проделанно	Учиться работать по предложенному учителем плану Учиться отличать верно выполненное	

СОГЛАСОВАНО Протокол заседания ШМО классных руководителей От 27 августа 2021 г. № 1 Председатель МО  Некрут О.А.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР  Фоломеева Н.В. 27 августа 2021 г
--	--

