

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Образовательный центр «ЛОГОС»**

УТВЕРЖДЕНА

Приказ

от 30.08.2024 № 11

Директор

Д.В.Арчугова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности
«Разговоры о правильном питании»
3 класс**

Одинцово
2024

1. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Разговоры о правильном питании» разработана в соответствии с ФГОС НОО.

Целью реализации программы на уровне начального общего образования по курсу «Разговор о правильном питании» является усвоение содержания «Разговор о правильном питании» и достижение обучающимися следующих результатов: приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания, сознательное отношение к собственному здоровью во всех его проявлениях, в соответствии с требованиями основной образовательной программой МБОУ ОЦ «ЛОГОС» на уровне начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по курсу «Разговор о правильном питании» для учащихся 3 класса рассчитана на 34 часа.

Главными задачами реализации курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» являются:

- формирование и развитие представления школьников 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 школьников 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 детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании».

ЛИЧНОСТНЫЕ:

- Осознание личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни.
- Формирование внутренней позиции ученика на занятии.
- В предложенных ситуациях делать выбор.
- Ориентироваться в своей системе знаний: приводить примеры удачного и неудачного общения в своей жизни и жизни окружающих.
- Оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

Регулятивные:

- Соблюдать некоторые правила вежливого общения в урочной и внеурочной деятельности.
- Учиться определять цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Учиться договариваться о распределении ролей в игре, работе в совместной деятельности.
- Учиться давать оценку своим действиям и действиям своих одноклассников.
- Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

Познавательные:

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Самостоятельно работать с некоторыми заданиями рабочей тетради, осознавать недостаток информации, использовать школьные толковые словари.

Коммуникативные:

- Пропаганда здорового образа жизни в жизненной ситуации своей и других людей.
- Уметь вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении возникающих проблем.
- Умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание.

2. Содержание тем учебного предмета.

Разнообразие питания (4ч)

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 (5ч)

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. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Рацион питания (16ч)

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.

Этикет (4ч)

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.

Из истории русской кухни (5ч)

Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

3. Тематическое планирование.

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Разнообразие питания.	4
2	Гигиена питания и приготовление пищи	5
3	Рацион питания	16
4	Этикет	4
5	Из истории русской кухни	5
	Итого	34