

**муниципальная бюджетная общеобразовательная организация Прибрежненская средняя школа
имени командующего Воздушно-десантными войсками, генерал-лейтенанта Ивана Ивановича Затевахина
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области**

Рассмотрено

ШМО учителей начальных классов
Протокол от 25.08.2023 №1

Утверждаю

Директор школы
Н.М.Погодина

Приказ от 29.08.2023 года №209

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности
«Формула здорового питания» для обучающихся 3 класса.
на 2023 - 2024 учебный год.**

Рабочую программу составила учитель начальных классов
Хасанетдинова Татьяна Юрьевна

Пояснительная записка

Цель программы- формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Воспитательные и образовательные задачи данной программы:

- ❖ Развитие представления у школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- ❖ Расширение знаний школьников о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила.
- ❖ Развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
- ❖ Развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- ❖ Развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа.
- ❖ Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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, кругозора школьников, их интереса к познавательной деятельности.
- ❖ Развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Каждая тема имеет определённую структуру:

- Диалог главных героев программы Пети и Кати, обозначающий основное направление развитие темы.
- Различные типы заданий для самостоятельной работы учащихся.

Внеурочная деятельность по курсу «Формула правильного питания» в 3 классе. Авторы: М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева (34ч.)

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Формула правильного питания»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

V.Содержание учебного курса

Разнообразие питания

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.

Гигиена питания и приготовление пищи

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

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. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

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. Полезные угощения.

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности по курсу «Формула правильного питания» составлено, ориентируясь на опубликованную авторскую программу М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой «Формула правильного питания» и полностью соответствует ее требованиям

№ п/п	Тема занятия	Содержание и форма занятия	Количество часов	Дата
1-3.	Здоровье- это здорово	Дискуссия. Мини - проект	3ч.	
4-5.	Продукты разные нужны, продукты разные важны.	Ситуационная игра. Конкурс рекламы.	2ч.	
6-7.	Режим питания	Мини – лекция. Изготовление стенгазеты	2ч.	
8-9.	Энергия пищи	Исследовательская работа «Вкусная математика»	2ч.	
10-12.	Где и как мы едим	Игра «Кафе». Творческий мини-проект «Мы не дружим с сухомяткой»	3ч.	
13-14.	Ты -покупатель	Игра «Где можно сделать покупку» Тест «Ты – покупатель»	2ч.	
15-17.	Ты готовишь себе и друзьям	Творческий мини – проект «Помощники на кухне» Ролевая игра «Кулинарные секреты» .Конкурс кулинаров.	3ч.	
18-19.	Кухни разных народов	Мини – лекция. Творческий проект «Кулинарные праздники»	2ч.	
20-22.	Кулинарная история	Викторина. Творческий мини- проект	3ч.	

		«Первобытная кулинария». Творческий мини- проект «Кулинария в средние века».		
23-26.	Как питались на Руси и в России	Самостоятельная работа. Экскурсия в музей. Викторина «Клуб знатоков русской кухни»	4ч.	
27-34.	Необычное кулинарное путешествие	Самостоятельная работа . Экскурсия в музей. Творческий проект «Вкусная картина». Сам.раб.	8ч.	
	ИТОГО:			34 ч.