



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БОЛЬШЕКЛЮЧИЩЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ В.Н. КАШТАНКИНА

РАССМОТРЕНО
на заседании МО классных руководителей
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.
Руководитель МО:
 /Шарипова В.Э./

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
 Чугунова Н.В.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Большеключищенской СШ
имени В.Н. Каштанкина
 Чугунова Н.
Приказ № 1020 от 31.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Школа здорового питания»

Направление внеурочной деятельности: *спортивно - оздоровительное*


Вид деятельности: *познавательная, спортивно - оздоровительная*

Возраст или класс: *3 а,б*

Срок реализации программы: *2023-2024 учебный год*

Количество часов по плану: всего 34 часа в год; в неделю 1 час

Рабочую программу составили  / Ильина Татьяна Евгеньевна /
подпись расшифровка подписи

 / Новичкова Альбина Ивановна /
подпись расшифровка подписи

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Школа здорового питания» составлена на основе:

- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ Большеключищенской СШ имени В.Н.Каштанкина.
- Программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании».

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

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: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- 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.

Программа построена на основе следующих **принципов**:

2. доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
3. наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
4. научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
5. демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
6. актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
7. деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

II. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами

различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Предметными результатами освоения программы являются:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ 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. Конкурспроектов «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 (4 ч.)

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа «Где и как готовят пищу». Устройство кухни. Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		

**IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ
КАЖДОГО РАЗДЕЛА**

№	Раздел	Количество часов
1.	«Разнообразие питания»	5ч
2.	«Гигиена питания и приготовление пищи»	12ч
2.	«Этикет»	8ч
4.	«Рацион питания»	5ч
6.	«Из истории русской кухни»	4ч
	Итого	34ч