

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 36 им. генерала А.М. Городнянского» города Смоленска

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

Протокол № 10

от «27» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МБОУ «СШ №36 им. А.М. Городнянского»

Приказ от «10» июля 2023г. № 63-од

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Здоровое питание от «А» до «Я»**

**3 класс**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса «Здоровое питание от «А» до «Я»» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта НОО, Концепции преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности», на основе материалов образовательного всероссийского проекта по обучению школьников основам правильного питания и формирования здоровых пищевых привычек «Здоровое питание от А до Я», с учетом рекомендаций, изложенных в методическом пособии по курсу «Здоровое питание от А до Я» (авторы: Понятовская Ю.Н., учитель начальных классов МБОУ г. Данкова «Школа №1», Леонов И.Л., методист, руководитель проектов «Конструктор образовательных ресурсов»).

**Цель программы:** формирование осознанного пищевого поведения у детей, а также повышение уровня осведомлённости о правильном питании и его влиянии на здоровье среди всех участников образовательного процесса, то есть, педагогов, родителей и детей

### ***Образовательные задачи:***

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

### ***Воспитательные задачи:***

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

### ***Развивающие задачи:***

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий

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 детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий 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, об устройстве человеческого организма и работе его органов.

Преимущество программы заключается в том, что её 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.

### ***Место курса в учебном плане***

Программа по внеурочной деятельности «Здоровое питание от «А» до «Я» рассчитана на обучающихся 3 классов. На реализацию данной программы отводится 34 часа в год (1 час в неделю).

### **Содержание курса**

#### ***Правила здорового образа жизни.***

Факторы, укрепляющие здоровье, и факторы, негативно на него влияющие, правила здорового образа жизни для школьников.

#### ***Мы то – что мы едим. Что мы знаем о продуктах?***

Понятие «устойчивое питание». Как производят продукты. Какие продукты проходят специальную обработку и как они воздействуют на организм. Свежие продукты. Этикетка (количество сахара, жира, соли, срок годности, температура хранения).

#### ***Режим питания и разнообразие пищи.***

Правильный режим питания. Что есть, когда и сколько (размер порции), примерный график приёма пищи школьниками. Правильный перекус и сбалансированное питание, принцип баланса между калориями и энергетическими затратами организма. Белки, жиры, углеводы, их важность для организма человека. Продукты растительного и животного происхождения. Потребность организма в питании.

#### ***Значение растений для здоровья человека.***

Группы растений и их существенные признаки, значение растений для человека. Кто такие вегетарианцы, необходимость продуктов животного

происхождения для детского организма. Список продуктов, которые позволяют сохранить правильный баланс в питании. Растения, помогающие человеку справиться с болезнями, для чего в пищу добавляют различные травы и специи. Травы и специи, используемые в кулинарии.

### ***Меню здорового питания.***

Продукты, в которых содержатся необходимые организму вещества, продукты для полноценного приёма пищи и для перекуса. Что такое пустые калории, неправильный перекус. Быстрые и медленные углеводы. Свойства цельного зерна и клетчатки, их употребление при чувстве голода. Правила здорового питания. Меню здорового питания для разных групп людей.

### ***Удивительное вещество – вода и её значение для человека.***

Вода и её свойства. Для чего нужна вода человеку, сколько жидкости нужно ребенку 8–10 лет в сутки – нормы. Откуда организм человека получает воду. Вода – единственная жидкость, которая нужна организму, а все остальные источники жидкости содержат дополнительные вещества и требуют «очистки». Различные напитки и продукты, степень их пользы для насыщения организма водой.

### ***Опорно-двигательная система. Мышцы и их функции.***

Роль скелета и мышц в жизнедеятельности организма. Роль правильной осанки для здоровья человека. Значение позвоночника, его гибкость, почему она меняется с возрастом человека. Пирамида питания Всемирной организации здравоохранения, адаптированная для детских потребностей. Основные группы продуктов. Роль молочных продуктов в процессе правильного формирования мышц, скелета, волос, ногтей. Йогурт – это продукт, который даёт не только калории, но и важные питательные вещества, источник полноценного белка и легко усваиваемого кальция, необходимого для прочности костей скелета человека. Почему нужно есть много овощей и фруктов, белки, жиры, углеводы – это строительный материал и энергия. Правила, как вырасти высоким и стройным, как избежать травм опорно-двигательной системы. Измерение роста и массы тела, сопоставление их соотношений (индекс массы тела).

### ***Органы пищеварения: язык и зубы.***

Вкус, орган вкуса. Зоны языка, определяющие сладкое, солёное, горькое и кислое. Усилители вкуса и ароматизаторы в продуктах, их польза и вред. Как вкус помогает или мешает делать выбор в пользу натуральных продуктов без ароматизаторов и усилителей вкуса. Правила личной гигиены органов пищеварения (полости рта). Назначение предметов гигиены. Сведения о названиях зубов (резцы, клыки) и их назначении в системе пищеварения. Правила ухода за зубами. Список продуктов, которые помогают сохранить зубы.

## ***Органы очистки организма и предупреждение болезней.***

Очистка организма, органы, которые её осуществляют и функции, которые они выполняют. Что нужно делать, чтобы выделительная система работала нормально. Продукты, содержащие клетчатку, для чего она нужна организму. Как органы очистки организма связаны с возникновением различных заболеваний. Инструкция по предупреждению инфекционных заболеваний. Пищевая аллергия и почему она появляется. Список продуктов, способных вызвать аллергию.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

### **Планируемые результаты изучения курса**

#### ***Личностные результаты***

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к своей школе, городу, краю, стране;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с отечественной культурой.

#### ***Метапредметные результаты***

##### ***Регулятивные УУД***

- самостоятельно организовывать свое рабочее место;
- следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности;
- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- определять план выполнения заданий на занятиях внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя;
- соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем;
- использовать в работе простейшие инструменты;
- корректировать выполнение задания в дальнейшем;
- оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.

### Познавательные УУД:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

### Коммуникативные УУД:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

### ***Предметные результаты***

Младший школьник научится:

- понимать и правильно использовать термины, связанные с питанием;
- представлять роль и значение правильного питания для здоровья человека;
- уметь характеризовать виды продуктов;
- знать правила питания, значение веществ (белков, жиров, углеводов);
- проводить элементарные наблюдения за составом продуктов по этикетке товара..

Младший школьник получит возможность научиться:

- понимать простейшие выражения, содержащие логические связи и слова («...и...», «если... то...», «верно / неверно»);
- понимать особенности выполнения учебных проектов и мини-исследований в области финансов;
- осуществлять под руководством учителя элементарную проектную и исследовательскую деятельность в малых группах: выявлять практическую проблему, разрабатывать замысел, искать пути его реализации, воплощать его, демонстрировать готовый продукт (расчёты, бюджет);
- распознавать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица);
- планировать элементарные исследования в области питания, собирать и представлять полученную информацию с помощью таблиц;
- объяснять суть информации, сравнивать и обобщать данные, полученные при проведении учебных исследований, делать выводы.

Обучение по программе строится в занимательной для ребят форме. Оно отличается от традиционных уроков, представляя собой систему игровых заданий, конкурсов, праздников, помогающих ребятам легко и эффективно осваивать секреты правильного питания.

В рамках программы предусматривается просвещение родителей в вопросах организации правильного питания у детей.

### *Учебно-тематический план*

№	Наименование тем	Всего часов	Формы проведения занятий
1	Правила здорового образа жизни. Вводный урок	2	Игровые упражнения, учебный диалог, беседа, коллективное обсуждение, наблюдение, работа с иллюстративным материалом, мозговой штурм.
2	Мы то – что мы едим. Что мы знаем о продуктах?	3	Игровые упражнения, практическая работа, работа в парах/группах, учебный диалог, беседа, коллективное обсуждение, наблюдение, мозговой штурм, работа с иллюстративным материалом, работа с художественным текстом
3	Режим питания и разнообразие пищи.	3	Игровые упражнения, практическая работа, работа в парах/группах, учебный диалог, беседа, коллективное обсуждение, наблюдение, работа с иллюстративным материалом, работа с художественным текстом, мини-проект
4	Значение растений для здоровья человека.	3	Игровые упражнения, работа в парах/группах, учебный диалог, беседа, коллективное обсуждение, наблюдение, работа с иллюстративным материалом,
5	Меню здорового питания.	4	Игровые упражнения, практическая работа, работа в парах/группах, учебный диалог, беседа, коллективное обсуждение, наблюдение, работа с иллюстративным материалом
6	Удивительное вещество – вода и её значение для человека.	4	Игровые упражнения, практическая работа, работа в парах/группах, учебный диалог, беседа, коллективное обсуждение, наблюдение, работа с иллюстративным материалом, работа с художественным текстом, мозговой штурм.
7	Опорно-двигательная система. Мышцы и их функции.	3	Игровые упражнения, практическая работа, работа в парах/группах, учебный диалог, беседа, коллективное

			обсуждение, наблюдение, работа с иллюстративным материалом, работа с художественным текстом
8	Органы пищеварения: язык и зубы.	3	Игровые упражнения, практическая работа, работа в парах/группах, учебный диалог, беседа, коллективное обсуждение, наблюдение, работа с иллюстративным материалом, работа с художественным текстом
9	Органы пищеварения: внутренние органы человека.	4	Игровые упражнения, практическая работа, работа в парах/группах, учебный диалог, беседа, коллективное обсуждение, наблюдение, работа с иллюстративным материалом, работа с художественным текстом
10	Органы очистки организма и предупреждение болезней.	4	Игровые упражнения, практическая работа, работа в парах/группах, учебный диалог, беседа, коллективное обсуждение, наблюдение, работа с иллюстративным материалом.
11	Контроль	1	Самостоятельная работа

### Учебно-методические средства обучения

При проведении занятий используются электронные ресурсы сайта **zdorovoe.menu**

- Понятовская Ю.Н., учитель начальных классов МБОУ г. Данкова «Школа №1», Леонов И.Л., методист, руководитель проектов «Конструктор образовательных ресурсов. Методическое пособие по курсу «Здоровое питание от А до Я»
- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
- Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
- Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с