


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 105 г. Челябинска имени В.П. Середкина»**

**ПРИНЯТО**  
Протокол заседания методического объединения  
учителей  
от «29» августа 2022 г. №1

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по ВР  
  
Н.В. Панкратова  
от «30» августа 2022 г.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности  
**«Здоровое питание»**  
(кружок)

Уровень: начального общего образования

**Срок освоения:** 1 год  
**Класс:** 3

**Разработчик программы:**  
Шабалкова Ю.И.,  
учитель начальных классов

**Челябинск, 2022**

## 1. Пояснительная записка.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (стандарты второго поколения), представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности младших школьников (1-4 классы) и предназначена для реализации в одном отдельно взятом классе.

**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.
- ✓

### **Нормативно – правовая база**

Нормативную правовую основу настоящей Примерной рабочей программы курса внеурочной деятельности «Здоровое питание» составляют следующие документы:

1. Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100.)
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676.)
3. Примерная рабочая программа по воспитанию для общеобразовательных организаций, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. (Протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22.)
4. СанПиН 1.2.3685-21;
5. Основная образовательная программа МБОУ «СОШ №105 г. Челябинска имени В.П. Середкина»
6. Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России.

## **2. Общая характеристика программы кружковой работы**

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

Здоровый образ жизни, правильное питание должны стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления, правильное питание.

Задача курса «Разговор о правильном питании» - помочь ребёнку задуматься о своём здоровье. Решить ее путем простой передачи знаний невозможно. Ребенок должен научиться думать, рассуждать, рассматривать рисунки, выполнять предлагаемые задания и упражнения доступные для него, разбирать различные игровые ситуации.

Работа по программе начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

## **3. Ценностные ориентиры содержания программы кружковой работы**

Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни через проектную деятельность. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

## **4. Место кружковой работы в учебном плане:**

Курс «Здоровое питание» составлен в соответствии с федеральным базисным планом по внеурочной деятельности.

Общее количество часов в 3 классе 17 часа в год (0,5 ч.)

## **5. Результаты кружковой работы.**

В результате обучения по данной программе обучающиеся научатся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны для здоровья.

Все это будет способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения.

Оценка эффективности занятий проводится сравнительным анализом результатов анкетирования в начале обучения и по окончании изучения программы, самоанализом рациона питания семьи каждого обучающегося, цель которого – мониторинг образовательных эффектов по завершении изучения данной программы.

**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.

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

***В 3 – м классе:***

- ✓ знание детей о правилах и основах рационального питания, структуре ежедневного рациона питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- ✓ навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни, навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- ✓ умение определять полезные продукты питания, самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

#### **6. Содержание программы кружковой работы:**

**3 класс:**

Последствия влияния вредных привычек на здоровье человека, семьи и нации. Здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Понятия «зависть» и «жадность». Знание предмета зависти. Капризные дети. Как к ним относятся окружающие люди. Как избежать негативных эмоций. Опасность курения. Права некурящих людей. Зависимость опасна для здоровья. Действие алкоголя на внешний вид и особенности поведения человека. Профилактика наркомании. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, активности, солидарности. Навыки эффективной адаптации в обществе, позволяющей предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Потребность поддерживать своё здоровье.

**«Основы теоретических знаний»**

- ✓ Важность правильного питания.
- ✓ Самые полезные продукты
- ✓ Самые вредные продукты и добавки
- ✓ Что нам осень принесла. Сбор и хранение осеннего урожая.
- ✓ Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний.
- ✓ Что такое жажда.
- ✓ Спорт и правильное питание.
- ✓ Молоко и молочные продукты.

#### **7. Календарно-тематическое планирование** **«Здоровое питание»**

3 класс (17 часа в год)

	Тема занятия	Формы занятия	Часы	ЭОР/ЦОР	Дата
1	Пища – что это такое? Ее разнообразие. Предпочтение пищи.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>	сентябрь
2	Когда надо есть и сколько.	Оформление дневника здоровья. Составление меню.	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	октябрь
3	Способы приготовления пищи (блюд)	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>	октябрь
4	Способы хранения пищи.	Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	1	<a href="http://nrc.edu.ru/est/r4/index.html">http://nrc.edu.ru/est/r4/index.html</a>	ноябрь
5	Способы хранения пищи.	Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	<a href="http://nrc.edu.ru/est/r4/index.html">http://nrc.edu.ru/est/r4/index.html</a>	Декабрь
6	Запрещенные продукты и блюда в детском питании.	Урок-презентация	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	декабрь
7	Продукты питания, витамины, минералы.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Январь
8	Фрукты – солнечные плоды; мед - еда фараонов; орехи.	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время.	1	<a href="http://nrc.edu.ru/est/r4/index.html">http://nrc.edu.ru/est/r4/index.html</a>	Январь
9	Ягоды – витаминный клад.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>	Февраль
10	Наш друг – молоко.	Беседа «Значение молока и молочных продуктов»	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Февраль
11	Крупы.	Беседа «Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из	1	<a href="http://nrc.edu.ru/est/r4/index.html">http://nrc.edu.ru/est/r4/index.html</a>	Март

		зерна.»			
12	Гигиена питания.	Урок-презентация	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Март
13	Аптека и здоровое питание.	Урок-презентация	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>	апрель
14	Адекватность энергетической ценности питания энергозатратам ученика.	Практическая работа	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>	апрель
15	Безопасное питание.	Работа в тетрадях	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>	май
16	Некачественная пища. Пищевые отравления. Гельминтозы.	Практическая работа	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>	май
17	Практическая работа	Подготовка проекта. Защита проекта	1	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>	май

