



Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 3 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)

2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);

3. Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

4. Плана по внеурочной деятельности МБОУ Ясиновская СОШ»;  
Данная программа составлена на 34 часа (из расчёта 1 час в неделю).

## **Планируемые результаты внеурочной деятельности**

### **1. Личностные результаты:**

- Определение и высказывание под руководством педагога самых простых этических норм;
- В предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

### **2. Метапредметные результаты:**

#### Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

#### Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

#### Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

### **3. Предметные результаты**

#### Ученик научится:

- основным отличиям рациона питания в летний и зимний периоды;
- условиям хранения продуктов;
- правилам сервировки стола;
- важности употребления молочных продуктов.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

### Содержание внеурочной деятельности

#### **Разнообразие питания (5ч.)**

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 (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. Неполноценные 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 (4ч)**

##### **Формы организации:**

- групповая работа;
- работа в парах;
- игра;
- экскурсии;
- заочные путешествия;
- праздники.

##### **Виды деятельности:**

- игровая;
- познавательная;
- досугово-развлекательная;
- проблемно-ценностное общение;
- художественное творчество;
- социальное творчество.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Разнообразиепитания	5
2	Гигиена питания и приготовление пищи	12
3	Этикет	8
4	Рационпитания	5
5	Изисториирусскойкухни	4
Всего:		34 часа

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов
<b>I четверть (8 часов)</b>			
1.	05.09	Введение	1
2.	12.09	Практическая работа.	1
3.	19.09	Из чего состоит наша пища	1
4.	26.09	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1
5.	03.10	Что нужно есть в разное время года	1
6.	10.10	Оформление дневника здоровья	1
7.	17.10	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1
8.	24.10	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1
<b>II четверть (8 часов)</b>			
9	07.11	Конкурс кулинаров	1
10	14.11	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1
11	21.11	Составление меню для спортсменов	1
12	28.11	Оформление дневника «Мой день»	1
13	05.12	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1
14	12.12	Где и как готовят пищу	1
15	19.12	Экскурсия в столовую.	1
16	26.12	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1
<b>III четверть (10 часов)</b>			
17	16.01	Как правильно накрыть стол.	1
18	23.01	Игра накрываем стол	1
19	30.01	Праздничный стол	1
20	06.02	Молоко и молочные продукты	1
21	13.02	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1
22	20.02	Молочное меню	1
23	27.02	Блюда из зерна	1
24	05.03	Путь от зерна к батону	1
25	12.03	Конкурс «Венок из пословиц»	1
26	19.03	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1
<b>IV четверть (7 часов)</b>			
27- 28	02.04 09.04	Выпуск стенгазеты	2
29	16.04	Праздник «Хлеб всему голова»	1
30	23.04	Хлебобулочные изделия	1
31- 33	30.04 07.05 14.-5	Оформление проекта «Хлеб-всему голова»	3
34	21.05	Подведение итогов	1