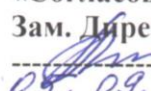


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12 г. Балашова Саратовской области»

«Согласовано.»

Зам. Директора по ВР

----- Т. Н. Панкова
----- 09.09.2023 г.

«Утверждаю.»

Директор МОУ СОШ № 12

----- М. И. Туровская
приказ № 416 от 15.09.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
секции «Разговор о правильном питании»

3 класс

2023 - 2024 учебный год

Цель кружка «Разговор о правильном питании»

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.

Планируемые результаты освоения курса

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

- 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;
- 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;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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.

Содержание программы

раскрывается на основе изучения тем разделов и практических действий.

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.

Учебно-тематический планирование

№ п/п	Тематический блок	Кол-во часов (в год)
1.	Вводное занятие. Важность правильного питания	1
2.	Самые полезные продукты	5
3.	Самые вредные продукты и добавки	2
4.	Сбор и хранение осеннего урожая	3
5.	Этикет	3
6.	Как составить меню недели?	7
7.	Зимние и весенние опасности	4
8.	Лето близко	2
9.	Спорт и правильное питание	6
10.	Молоко и молочные продукты	2
11.	Итоговое занятие	1
12.	<i>Всего занятий</i>	<i>36</i>

**Календарно-тематическое планирование кружка
«Разговор о правильном питании»
3-й год обучения**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки	Дата проведения	
				по плану	по факту
1	Вводное занятие. Важность правильного питания.	1	Продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	7.09	
Самые полезные продукты		5ч.			
2.	Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов.	1	Свойства некоторых продуктов.	14.09	
3	Разнообразие вкусовых свойств продуктов	1	Вкусовые свойства различных продуктов и блюд.	21.09	
4	Как происходит распознавание вкуса. Вкусовые свойства продуктов и блюд.	1	Как происходит распознавание вкуса. Описывать вкусовые свойства продуктов и блюд.	28.09	
5/6	Представление о ценности здоровья, значение правильного питания.	2	Ценности здоровья, значении правильного питания	5.10 12.10	
Самые вредные продукты и добавки		2ч.			
7	Представление о вредных пищевых добавках.	1	Вредные продукты. Представление о пищевых добавках, усилители вкуса. Опасные добавки Е-356, 541, 329...	19.10	
8	Исследование – в каких продуктах есть вредные добавки. Практическая работа.	1	Представление об экспертизе продуктов.	26.10	
Сбор и хранение осеннего урожая.		3ч.			
9	Что нам осень принесла.	1	Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах. О пользе дикоросов ХМАО-Югры.	9.11	
10	Овощи и их польза.	1		16.11	
11	Урок-игра «Лесное лукошко»	1		23.11	
Этикет		3ч.			
12	Как правильно есть.	1	Питание, здоровье, правила гигиены.	30.11	
13/14	Как сервировать стол.	2	Правила сервировки. Культура питания.	7.12 14.12	
Как составить меню недели?		7ч.			
15/16	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной?	2	Завтрак, режим, меню, каша, крупы.	21.12 28.12	
17	Практическая работа «Каша – еда наша»	1	Виды круп и их польза.	11.01	
18	Плох обед, если хлеба нет.	1	Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню. Обед, как обязательный компонент ежедневного рациона.	18.01	

19	Полдник. Время есть булочки.	1	Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты. Полдник, как обязательной части ежедневного меню.	25.01	
20	Пора ужинать.	1	Ужин, как обязательная часть ежедневного меню. Блюда, которые могут быть включены в меню ужина.	1.02	
21	Практическая работа «Как составить меню недели»	1	Составление меню на неделю.	8.02	
<i>Зимние и весенние опасности</i>		<i>4ч.</i>			
22	Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний.	1	Представление о ценности здоровья, значении приема витаминов для предотвращения простудных заболеваний.	15.02	
23	Витамины от простуды.	1	Фрукты и овощи, как источники витаминов.	22.02	
24	Весенний авитаминоз. Где найти витамины весной?	1	Представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи. Овощи, фрукты, витамины.	1.03	
25	Фармацевтика – аптечные витамины.	1	Детские профилактические витамины.	9.03	
<i>Лето близко</i>		<i>2ч.</i>			
26	Что такое жажда. Как утолить жажду.	1	Значение жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Роль воды для организма человека Польза различных видов напитков	15.03	
27	Практическая работа. Рецептура полезных фруктовых напитков.	1	Из чего делают витаминные напитки. Как сделать полезные напитки.	22.03	
<i>Спорт и правильное питание</i>		<i>6ч.</i>			
28	Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья.	1	Групповая творческая работа.	29.03	
29	Спорт и правильное питание.	1	Зависимости рациона питания от физической активности. Важность занятий спортом для здоровья.	5.04	
30	Где и как готовят пищу. Безопасность на кухне.	1	Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника. Представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне.	12.04	
31	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	Важность сбалансированного питания при занятиях спортом.	19.04	
32	Спортивное путешествие по России	1	Здоровье, питание, спорт, рацион. Связь вида спорта и питания.	26.04	
33	Здоровье в порядке – спасибо зарядке!	1	Важность зарядки в режиме дня школьника	3.05	
<i>Молоко и молочные продукты</i>		<i>2ч.</i>			

34	Кто работает на ферме?	1	Представление о фермерских профессиях.	10.05	
35	Молоко и молочные продукты.	1	Представление о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона.	17.05	
36	Итоговое занятие.	1	Подвести итог своим знаниям о правильном питании.	24.05	

Список литературы:

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2013 г.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012г.
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2012г.
6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г.