

***Утверждаю***

Приказ №248 от "30" августа 2023 г.

Директор школы

\_\_\_\_\_ С.А.Фандина

***Рассмотрено***

на заседании ШМО учителей  
начальных классов

Протокол №1 от "29" августа 2023 г.  
Рук.ШМО

\_\_\_\_\_ Н.П.Моисейкина

***Согласовано***

"29" августа 2023 г.

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_ Л.С.Мешкова

***Принята***

на педагогическом совете

Протокол №1 от "30" августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Р а з г о в о р   о   п р а в и л ь н о м   п и т а н и и**

**3 класс**

1 ч в неделю, всего 34 ч.

Учитель

**Елена Павловна  
Носова**

2023-2024 учебный год

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты.**

- осознавать роль речи в жизни людей;
- оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;
- объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при общении (правила при разговоре, приветствии, извинении и т.д.).

#### **Метапредметные результаты.**

- соблюдать некоторые правила вежливого общения в урочной и внеурочной деятельности;
- реализовывать простое высказывание на заданную тему;
- ориентироваться в своей системе знаний: приводить примеры удачного и неудачного общения в своей жизни и жизни окружающих;
- самостоятельно работать с некоторыми заданиями учебника, осознавать недостаток информации, использовать школьные толковые словари;
- учиться договариваться о распределении ролей в игре, работы в совместной деятельности;
- делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы класса.

#### **Предметные результаты.**

- организовать рациональное сбалансированное питание в семьях учащихся;
- охранять здоровье и организовать здоровый образ жизни;
- выполнять санитарно-гигиенические требования;.
- пропагандировать здоровый образ жизни в жизненной ситуации своей и других людей.
- организовать правильное питание учащихся в школе;
- привлечение внимания учащихся, семьи, школы, общественности к организации правильного питания.

#### **В результате изучения программы младшие школьники получают представления:**

- о правилах и основах рационального питания,
  - о необходимости соблюдения гигиены питания;
  - о полезных продуктах питания;
  - о структуре ежедневного рациона питания;
  - об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
  - об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
  - об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- умения:

- самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

### **Содержание курса внеурочной деятельности в 3 классе**

#### **Разнообразие питания. (15 часов)**

Иметь представления о самых полезных продуктах.

Знать: какие продукты нужно есть каждый день, какие продукты нужно есть не каждый день или в небольших количествах, какие продукты нужно есть не часто.

Знать о пользе овощей, фруктов, ягод.

Знать о пользе овощей, фруктов, ягод; полезно есть разные овощи и фрукты круглый год.

#### **Гигиена питания (2 часа)**

Знать и соблюдать: правила гигиены перед едой, вовремя и после еды

#### **Режим питания. (2 часа)**

Иметь представления о режиме питания.

Знать и соблюдать: режим питания, знать о количестве съедаемой за один раз пищи.

#### **Рацион питания (10 часов)**

Иметь представления о том из чего варят кашу.

Знать о пользе каши, что можно добавить в кашу.

Иметь представления о том разнообразии хлебных изделий.

Знать о пользе хлеба, значение обеда, количество блюд во время обеда.

Знать и соблюдать: время всех приемов пищи; какую еду полезно есть во время полдника.

Знать: ужин - время последнего приема пищи, какие продукты нужно есть на ужин

Знать и соблюдать: количество приемов жидкости в день (6-7 стаканов): молоко, вода, чай, соки.

Знать и соблюдать: режим питания и рацион питания.

#### **Культура питания. (2 часа)**

Знать и соблюдать: полезно есть продукты с разным вкусом, не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого.

#### **Обобщение знаний. (2 часа)**

Знать и соблюдать: основные правила питания

### Тематическое планирование

№ п/ п	Дата урока	Тема урока	Примечание
1	2	3	4
1	05.09.23	Вводное занятие	
2	12.09.23	Давайте познакомимся!	
3	19.09.23	Из чего состоит наша пища.	
4	26.09.23	Дневник здоровья. Пищевая тарелка	
5	03.10.23	Что нужно есть в разное время года.	
6 7	10.10.23 17.10.23	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	
8	24.10.23	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	
9	07.11.23	«Пищевая тарелка» спортсмена	
10 11 12	14.11.23 21.11.23 28.11.23	Где и как готовят пищу.	
13	05.12.23	Как правильно накрыть стол.	
14	12.12.23	Как правильно накрыть стол (практикум)	
15 16	19.12.23 26.12.23	Молоко и молочные продукты.	
17	09.01.24	Кто работает на ферме?	
18 19 20	16.01.24 23.01.24 30.01.24	Блюда из зерна.	
21 22 23	06.02.24 13.02.24 20.02.24	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес(ИКТ)	
24 25	27.02.24 05.03.24	Что и как приготовить из рыбы.	
26 27	12.03.24 19.03.24	Дары моря.	
28 29 30	02.04.24 09.04.24 16.04.24	Кулинарное путешествие по России	
31 32	23.04.24 30.04.24	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	
33 34	07.05.24 14.05.24	Как правильно вести себя за столом.	