



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
3 класс

срок реализации программы – 1 год
2021-2022 учебный год

1	Планируемые предметные результаты курса внеурочной деятельности	стр. 1
2	Содержание курса	стр. 3
3	Тематическое планирование	стр. 4

Планируемые результаты освоения курса

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

В 1 – м классе:

знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; умение определять полезные продукты питания.

Во 2 – м классе:

знание о структуре ежедневного рациона питания; навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания; навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности; умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

школьников. Базовыми в образовательной концепции стали ценности жизни и здоровья.

Организация занятий по программе исключает критику, негативные оценки, прямое указание на ошибки школьников, и предусматривает подчеркивание положительных действий школьника, его возможностей и способностей. Созданию атмосферы доброжелательности способствуют некоторые игры и упражнения, направленные на выявление, передачу и восприятие положительной информации.

В представленной ниже таблице показано, как, используя воспитательные технологии, технологии обучения и развития, можно создать позитивный социальный опыт у учащихся в процессе формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Наименование технологии	Формы воспитательной деятельности	Компетенции и УУД, на формирование которых направлено использование технологий в воспитательной работе
Технология воспитания общественного творчества в условиях коллективной творческой деятельности И.П. Иванова	Дежурные команды по системе И.П. Иванова со сменными поручениями (группы чистоты, группы порядка)	Общекультурные, социально-трудовые компетенции
Технология деятельностного метода	Работа в парах, группах при освоении новых знаний	Способность к саморазвитию и самоизменению; умение планировать, анализировать свою работу
Технология дифференцированного обучения	Индивидуальный подход	Умение ставить цель и достигать ее; умение пояснять свою цель
Технология проблемного обучения	Выдвижение и доказательство гипотез, работа в парах, группах	Умение оценивать свою учебно-познавательную деятельность, умение вести диалог
Информационно-коммуникативные технологии	Индивидуальная работа, работа в парах, группах. Создание презентаций, видеороликов, фотоколлажей. Организация выставок	Владение навыками использования информационных устройств. Умение искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее
Технология групповой проблемной работы	Диспуты, дискуссии, обсуждения ситуаций, разработки проектов по предметам	Учебно-познавательные, ценностно-смысловые компетенции

Технология свободного воспитания	Предоставление свободы выбора и самостоятельности	Информационные, учебно-познавательные, ценностно-смысловые, здоровьесберегающие компетенции
Личностно ориентированные технологии воспитания	КВН, шоу, викторины, позволяющие обеспечить комфортные, бесконфликтные условия развития личности и реализацию ее природных потенциалов	Креативные, коммуникативные, культуроведческие, общекультурные компетенции
Технология правового и патриотического воспитания	Кружок «Правовое воспитание от А до Я»	Формирование социального здоровья. Развитие толерантности, правовой грамотности. Коммуникативные, информационные компетенции; компетенции личностного самосовершенствования и самопознания
Технология здорового гармонично-раскрепощенного развития детей в учебно-познавательном процессе (В.Ф. Базарный)	Физкультминутки, хоровое пение	Личностные компетенции: поведенческие, эмоциональные
Физкультурно-оздоровительные технологии: «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной, «Детская аэробика» С.В. Колесниковой	Уроки физической культуры, физкультминутки, внеклассные мероприятия, закаливание	Личностные компетенции, направленные на физическое развитие
Экологические технологии: цветотерапия, флора-дизайн	Кружки, внеклассные мероприятия	Исследовательские компетенции
Технология звуковой психорегуляции дыхания М.Л. Лазарева	Музыкальные занятия	Здоровьесберегающие компетенции
Методика игрового обучения С.С. и Е.С. Железновых	Кружки, внеклассные мероприятия	Личностные компетенции, направленные на физическое развитие
Массаж биологически активных зон по А.А. Уманской	Занятия в группах	Личностные компетенции, направленные на физическое развитие и повышение сопротивляемости организма

Пальчиковые игры	Уроки физической культуры, физкультминутки, внеклассные мероприятия	Речевые и коммуникативные компетенции
Арт-технологии	Уроки ИЗО, музыки, технологии, внеклассные мероприятия	Личностные компетенции, направленные на развитие эмоционального восприятия

Результатом освоения программы является наличие компетенций, как умений, необходимых для сохранения и укрепления собственного здоровья. К таким компетенциям относятся понимание ценностей собственной жизни и жизни окружающих людей, способность контролировать свою деятельность, умение вовлекать эмоции в процесс деятельности, готовность и способность обучаться самостоятельно, способность к рефлексии, уверенность в себе, самоконтроль, адаптивность, исследование окружающей среды для выявления ее возможностей и ресурсов по сохранению и укреплению своего здоровья, умение проявлять настойчивость при соблюдении здорового образа жизни, отношение к правилам и нормам здорового образа жизни как указателям желательных способов поведения, способность принимать решения, способность слушать других людей и принимать во внимание то, что они говорят, терпимость по отношению к различным стилям жизни окружающих.

Ценностно-смысловые компетенции по здоровьесберегающему направлению - это компетенции в сфере мировоззрения, связанные с ценностными ориентирами младшего школьника по отношению к собственному психическому, нравственному, духовному и физическому здоровью, его способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение, уметь выбирать целевые и смысловые установки своей деятельности. Данные компетенции предполагают наличие у младших школьников следующих универсальных учебных действий:

- умения формулировать собственные ценностные ориентиры по отношению к собственному здоровью и сферам деятельности по здоровьесбережению;
- владения способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций;
- умений принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия;
- умения действовать на основе выбранных целевых и смысловых установок;
- умение выбирать индивидуальную образовательную программу с учетом общих требований и норм.

Учебно-познавательные компетенции по определению А.В. Хуторского - это совокупность компетенций в сфере самостоятельной познавательной деятельности, включающей элементы логической, методологической, общеучебной деятельности, соотнесенной с реальными познаваемыми объектами. В их число входят следующие универсальные учебные действия:

- способности ставить цель и достигать ее, умение пояснять свою цель;
- умение осуществлять планирование, анализ, рефлекссию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- умения ставить вопросы к наблюдаемым явлениям, отыскивать их причины, обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме;
- умения ставить и решать познавательные задачи по сохранению и укреплению собственного здоровья;
- способность создавать условия для проведения здоровьесберегающих действий (закаливание, проветривание, подвижные и малоподвижные игры и т. д.).

Коммуникативные компетенции - это знание необходимых языков, умения взаимодействовать с людьми, использовать навыки работы в парах и группах, владеть различными социальными ролями в коллективе. Уже к окончанию начальной школы ученик должен уметь представить себя, написать письмо, заполнить анкету, написать заявление, задать вопрос, вести диалог и участвовать в дискуссии, выступать с докладом, защищать проект и т. д. Поэтому важно сформировать у младшего школьника следующие универсальные учебные действия:

- умение взаимодействовать с окружающими людьми и анализировать происходящие события;
- умения задать вопрос, корректно вести диалог;
- владение разными видами речевой деятельности: монолог, диалог, чтение, письмо;
- умение работать в коллективе;
- умения искать и находить компромиссы;
- умение развивать положительные навыки общения в многонациональном, многоконфессиональном обществе, основанных на знании истории и традиций различных национальных общностей и социальных групп.

Информационные компетенции - это умения при помощи телевизора, телефона, средств массовой информации, Интернета, видеозаписи самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и использовать ее. Информационные компетенции развивают навыки у младшего школьника,

которые относятся к информации, содержащейся в учебных предметах и образовательных областях, в окружающем мире, формируя у обучающегося универсальные учебные действия:

- владение навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, словарями, энциклопедиями, каталогами, Интернетом;

- умения самостоятельно искать, извлекать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения задач информацию, организовывать, преобразовывать и сохранять ее;

- способность ориентироваться в информационных потоках, уметь выделять в них главное и необходимое;

- умение осознанно воспринимать сообщения из средств массовой информации;

- умение пользоваться информационными устройствами, такими, как компьютер, телевизор, магнитофон, телефон, факс, принтер и др.;

- умение использовать для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видеозаписи, электронную почту, Интернет.

Природоведческие и здоровьесберегающие компетенции - это знакомство с культурой своего народа и народов других стран, краеведением. Также сюда входит приобретение знаний по экологии, применение правил личной гигиены, формирование навыков здорового образа жизни, умение заботиться о собственном здоровье и личной безопасности, владение способами оказания первой медицинской помощи пострадавшим или заболевшим, умение ухаживать за ребенком младшего возраста. У школьников формируются следующие универсальные действия:

- понимание духовно-нравственных основ жизни человека и общечеловеческой культуры;

- понимание культуры, традиций и обычаев своего народа;

- формирование представления о родном крае, его природе, занятиях людей и т. д.;

- владение опытом ориентации и экологической деятельности в природной среде;

- владение эффективными способами организации своего свободного времени;

- умение применять правила поведения в экстремальных ситуациях;

- умение позитивно относиться к своему здоровью;

- владение способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля;

- умения применять правила личной гигиены, заботиться о собственном здоровье, личной безопасности;

- владение навыками оказания первой медицинской помощи;
- владение элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения;
- умение использовать многообразие двигательного опыта в массовых видах соревновательной деятельности и организации активного отдыха и досуга;
- умение подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств.

В уставе Всемирной организации здравоохранения под здоровьем понимают полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Начальное общее образование обеспечивает формирование здорового и безопасного образа жизни обучающихся в процессах проведения урочной, внеурочной и внешкольной деятельности с учетом возрастных и индивидуальных возможностей и способностей каждого ребенка. Большое внимание уделяется построению и реализации здоровьесберегающего, безопасного для здоровья ребенка учебного процесса.

Преподаватель начальных классов организует просветительскую работу с учащимися и их родителями. В своей педагогической деятельности учитель формирует положительную мотивацию младших школьников к усвоению знаний и представлений о здоровом и безопасном образе жизни и гигиенических основах физического воспитания. Необходимо учитывать, что ребенок, изучая себя и особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать здоровый образ жизни. Методика работы строится в направлении личностно ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование, исследовательскую деятельность, поисковую активность младших школьников.

Содержание курса

Тема 1. Дружи с водой. Советы доктора Вода. Друзья - Вода и Мыло (2 часа)

Тема 2. Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека (1 час)

Тема 3. Уход за ушами. Чтобы уши слышали (1 час)

Тема 4. Уход за зубами. Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой (3 часа)

Тема 5. Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты человека» (1 час)

Тема 6. Забота о коже. Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена (3 часа)

Тема 7. Как следует питаться. Питание – необходимое условие для жизни человека.

Здоровая пища для всей семьи (2 часа)

Тема 8. Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство (1 час)

Тема 9. Настроение в школе. Как настроение? (1 час)

Тема 10. Настроение после школы. Я пришел из школы (1 час)

Тема 11. Поведение в школе. Я – ученик (2 часа)

Тема 11. Вредные привычки. Вредные привычки (2 часа)

Тема 12. Мышцы, кости и суставы. Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина! (2 часа)

Тема 13. Как закаляться. Обтирание и обливание. Если хочешь быть здоров (1 час)

Тема 14. Почему мы бодем. Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье? (3 часа)

Тема 15. Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам.

Здоровый образ жизни (2 часа)

Тема 16. Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат (1 час)

Тема 17. Народные игры. Народные игры (1 час)

Тема 18. Подвижные игры. Подвижные игры (2 часа)

Тема 19. Обобщение. Доктора природы (обобщение) (2 часа)

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Форма организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
Друзи с водой (2ч)				
1	Советы доктора Вода	1	Занимательная беседа, оздоровительные минутки, практические игры	Досугово - развлекательная деятельность, оздоровительная деятельность, игровая деятельность.
2	Друзья Вода и МЫЛО	1	Занимательная беседа, оздоровительные минутки, практические игры	Досугово - развлекательная деятельность, оздоровительная деятельность, игровая деятельность,

				познавательная деятельность.
Забота о глазах (1ч)				
3	Глаза – главные помощники человека	1	Занимательная беседа, оздоровительные минутки, практические игры	Досугово - развлекательная деятельность, оздоровительная деятельность, игровая деятельность, познавательная деятельность.
Уход за ушами (1ч)				
4	Чтобы уши слышали	1	Занимательная беседа, оздоровительные минутки, практические игры	Досугово - развлекательная деятельность, оздоровительная деятельность, игровая деятельность, познавательная деятельность.
Уход за зубами (3ч)				
5	Почему болят зубы	1	Занимательная беседа, оздоровительные минутки, практические игры, презентация	Досугово - развлекательная деятельность, оздоровительная деятельность, игровая деятельность, познавательная деятельность.
6	Чтобы зубы были здоровыми	1	Занимательная беседа, оздоровительная минутка, практические игры, презентация	Досугово - развлекательная деятельность, оздоровительная деятельность, игровая деятельность, познавательная деятельность.
7	Как сохранить улыбку красивой	1	Занимательная беседа, оздоровительная минутка, практические игры, презентация	Досугово - развлекательная деятельность, оздоровительная деятельность, игровая деятельность, познавательная деятельность.
Уход за руками и ногами (1ч)				
8	«Рабочие инструменты человека»	1	Занимательная беседа, оздоровительная минутка,	Досугово - развлекательная деятельность, оздоровительная

			практические игры, презентация	деятельность, игровая деятельность, познавательная деятельность.
Забота о коже (3ч)				
9	Зачем человеку кожа	1	Занимательная беседа, оздоровительная минутка, презентация	Досугово - развлекательная деятельность, оздоровительная деятельность, игровая деятельность, познавательная деятельность.
10	Надежная защита организма	1	Занимательная беседа, оздоровительная минутка, презентация	Досугово - развлекательная деятельность, оздоровительная деятельность, игровая деятельность, познавательная деятельность.
11	Если кожа повреждена	1	Занимательная беседа, оздоровительная минутка, презентация	Досугово - развлекательная деятельность, оздоровительная деятельность, игровая деятельность, познавательная деятельность.
Как следует питаться (2ч)				
12	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	Занимательная беседа, оздоровительная минутка, презентация	Досугово - развлекательная деятельность, оздоровительная деятельность, игровая деятельность, познавательная деятельность.
13	Здоровая пища для всей семьи	1	Занимательная беседа, оздоровительная минутка, презентация	Досугово - развлекательная деятельность, оздоровительная деятельность, игровая деятельность, познавательная деятельность.
Как сделать сон полезным (1ч)				
14	Сон – лучшее лекарство	1	Занимательная беседа,	Досугово - развлекательная деятельность,

			оздоровительная минутка, презентация	оздоровительная деятельность, игровая деятельность, познавательная деятельность.
Настроение в школе (1ч)				
15	Как настроение?	1	Занимательная беседа, оздоровительная минутка, презентация	Досугово - развлекательная деятельность, оздоровительная деятельность, игровая деятельность, познавательная деятельность.
Настроение после школы (1ч)				
16	Я пришел из школы	1	Занимательная беседа, оздоровительная минутка, презентация	Досугово - развлекательная деятельность, оздоровительная деятельность, игровая деятельность, познавательная деятельность.
Поведение в школе (2ч)				
17-18	Я - ученик	2	Занимательная беседа, оздоровительная минутка, презентация, проект	Досугово - развлекательная деятельность, оздоровительная деятельность, игровая деятельность, познавательная деятельность.
Вредные привычки (2ч)				
19-20	Вредные привычки	2	Занимательная беседа, оздоровительная минутка, презентация, проект	Досугово - развлекательная деятельность, оздоровительная деятельность, игровая деятельность, познавательная деятельность.
Мышцы, кости и суставы (2ч)				
21	Скелет – наша опора	1	Занимательная беседа, оздоровительная минутка, презентация	Досугово - развлекательная деятельность, оздоровительная деятельность, игровая деятельность, познавательная деятельность.

22	Осанка – стройная спина!	1	Занимательная беседа, оздоровительная минутка, презентация	Досугово - развлекательная деятельность, оздоровительная деятельность, игровая деятельность, познавательная деятельность.
Как закаляться. Обтирание и обливание (1ч)				
23	Если хочешь быть здоров	1	Занимательная беседа, оздоровительная минутка, презентация	Досугово - развлекательная деятельность, оздоровительная деятельность, игровая деятельность, познавательная деятельность.
Почему мы болеем (3ч)				
24	Причины болезни	1	Занимательная беседа, оздоровительная минутка, презентация	Досугово - развлекательная деятельность, оздоровительная деятельность, игровая деятельность, познавательная деятельность.
25	Признаки болезни	1	Занимательная беседа, оздоровительная минутка, презентация	Досугово - развлекательная деятельность, оздоровительная деятельность, игровая деятельность, познавательная деятельность.
26	Как здоровье?	1	Занимательная беседа, оздоровительная минутка, презентация	Досугово - развлекательная деятельность, оздоровительная деятельность, игровая деятельность, познавательная деятельность.
Кто и как предохраняет нас от болезней (2ч)				
27	Как организм помогает себе сам	1	Занимательная беседа, оздоровительная минутка, презентация	Досугово - развлекательная деятельность, оздоровительная деятельность, игровая деятельность,

				познавательная деятельность.
28	Здоровый образ жизни	1	Занимательная беседа, оздоровительная минутка, проект	Досугово - развлекательная деятельность, оздоровительная деятельность, игровая деятельность, познавательная деятельность.
Кто нас лечит (1ч)				
29	Какие врачи нас лечат	1	Занимательная беседа, оздоровительная минутка, презентация	Досугово - развлекательная деятельность, оздоровительная деятельность, игровая деятельность, познавательная деятельность.
Народные игры (1ч)				
30	Русская игра «Городки»	1	Оздоровительная минутка, практическая игра	Досугово - развлекательная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность, игровая деятельность, познавательная деятельность.
Подвижные игры (2ч)				
31-32	Подвижные игры	2	Оздоровительная минутка, практические игры	Досугово - развлекательная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность, игровая деятельность, познавательная деятельность.
Обобщение				
33-34	Доктора природы (обобщение)	2	Викторина, конкурс, оздоровительная минутка, практические игры	Досугово - развлекательная деятельность, оздоровительная деятельность, игровая деятельность, познавательная деятельность.
	Итого:	34		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575807

Владелец Ващук Наталья Александровна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022