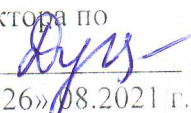


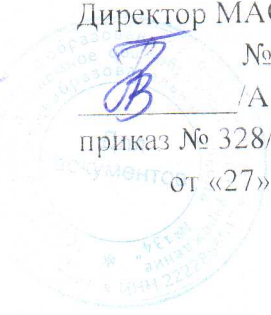
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №134»

Рассмотрено на
заседании МС
школы
протокол № 1
от «25» 08.2021 г.

Рассмотрено на
педагогическом
совете
протокол № 1
от «26» 08.2021 г.

«Согласовано»
Заместитель
директора по
УВР 
«26» 08.2021 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ «СОШ
№134»
/А.М. Бухарметова
приказ № 328/1-о/д
от «27» 08.2021 г.



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Маршрут здоровья»
(направление внеурочной деятельности «спортивно- оздоровительное»)
для 3ж класса начального общего образования
на 2021/2022 учебный год**

Составитель: Рощина С.А.
Педагог- психолог

Срок реализации программы:
01.09.2021 – 31.05.2022

г. Барнаул, 2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по __курсу внеурочной деятельности__ «Маршрут здоровья» по направлению «Спортивно - оздоровительное» ___ для ___3 «Ж»___ класса составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный перечень учебников (приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254, рег. 14.09.2020 № 59808 с изменениями и дополнениями от 23.12.2020 г. № 766).
3. Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ «СОШ № 134»
4. Учебный план МАОУ «СОШ №134» на 2021 – 2022 учебный год.
5. Годовой календарный график на 2021 – 2022 учебный год.
6. Положение о рабочей программе по предмету/курсу МАОУ «СОШ №134».
7. ПРОГРАММА составлена с частичным использованием программы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г., модуля «Руководство по детскому питанию и физической активности». – Всемирная организация здравоохранения, 2020г.

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.

2. Общая характеристика программы

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 программы «Разговор о правильном питании» - помочь ребенку задуматься о своем 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.

3. Ценностные ориентиры содержания программы

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 программы в учебном плане:

Курс «Разговор о правильном питании» составлен в соответствии с федеральным базисным планом по внеурочной деятельности.

Общее количество часов в 3 классе 35 часов в год (1 час в неделю)

5. Результаты 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.

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. Тематическое содержание программы «Разговор о правильном питании»
3 класс, 35 часов.**

№	Дата	Содержание программы	Количество часов
1.		Основы теоретических знаний	
1.1		Важность правильного питания.	1
1.2		Самые полезные продукты.	1
1.3		Разнообразие вкусовых свойств продуктов.	2
1.4		Как происходит распознавание вкуса.	2
1.5		Представление о ценности здоровья, значение правильного питания.	1
1.6		Представление о вредных пищевых добавках.	1
1.7		Овощи и их польза.	1
1.8		Что нам осень принесла. Сбор и хранение осеннего урожая	2
1.9		Как сервировать стол. Культура питания.	1
1.10		Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной? Виды круп и их польза. Завтрак.	1
1.11		Плох обед, если хлеба нет.	1
1.12		Обед, как обязательный компонент ежедневного рациона.	1
1.13		Полдник. Время есть булочки.	1
1.14		Пора ужинать. Ужин, как обязательная часть ежедневного меню.	1
1.15		Зимние опасности.	1

1.16		Весенний авитаминоз.	1
1.17		Фармацевтика – аптечные витамины. Детские профилактические витамины.	1
1.18		Роль воды для организма человека.	1
1.19		Спорт и правильное питание.	1
1.20		Где и как готовят пищу.	1
1.21		Безопасность на кухне.	1
1.22		Хлеб – всему голова.	1
1.23		Кто работает на ферме? Представление о фермерских профессиях.	1
1.24		Молоко и молочные продукты	1
2.		Практикум	7
2.1		Практическая работа «Я эксперт».	1
2.2		Практическая работа «Я эксперт».	1
2.3		Проектная работа «Каша – еда наша».	1
2.4		Практическая работа «Как составить меню недели»	1
2.5		Практическая работа «Рецептура полезных фруктовых напитков».	1
2.6		Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья.	1
2.7		Безопасность на кухне.	1
3		Заключительный урок. Подведение итогов.	1
		Итого:	35 часов

7. Календарно-тематическое планирование факультативного курса

«Разговор о правильном питании»

3 класс 1 час в неделю (35 часов в год)

№	Дата	Неделя	Содержание программы	Количество часов
1.			Важность правильного питания.	1
2.			Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов.	1

3.			Разнообразие вкусовых свойств продуктов.	1
4			Как происходит распознавание вкуса. Вкусовые свойства продуктов и блюд.	1
5.			Представление о ценности здоровья, значение правильного питания.	2
6.			Представление о вредных пищевых добавках.	1
7.			Исследование – в каких продуктах есть вредные добавки. Практическая работа.	1
8.			Овощи и их польза. Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах.	1
9.			Что нам осень принесла. Сбор и хранение осеннего урожая.	2
10.			Урок-игра «Лесное лукошко».	1
11.			Как правильно есть. Питание, здоровье, правила гигиены.	1
12.			Как сервировать стол. Культура питания.	1
13.			Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной? Виды круп и их польза. Завтрак.	2
14.			Проектная работа «Каша – еда наша». Виды круп и их польза.	1
15.			Плох обед, если хлеба нет.	1
16.			Обед, как обязательный компонент ежедневного рациона.	1
17.			Полдник. Время есть булочки.	1
18.			Пора ужинать. Ужин, как обязательная часть ежедневного меню.	1
19.			Практическая работа «Как составить меню недели».	1
20.			Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний. Витамины от простуды	1
21.			Весенний авитаминоз. Где найти витамины весной? Фрукты и овощи, как источники витаминов.	1
22.			Фармацевтика – аптечные витамины. Детские профилактические витамины.	1
23.			Роль воды для организма человека	1

			Что такое жажда. Как утолить жажду.	
24.			Практическая работа. Рецептура полезных фруктовых напитков.	1
25.			Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья.	1
26.			Спорт и правильное питание. Здоровье, питание, спорт, рацион.	1
27.			Где и как готовят пищу.	1
28.			Безопасность на кухне. Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника.	1
29.			Хлеб – всему голова.	1
30.			Кто работает на ферме? Представление о фермерских профессиях.	1
31.			Молоко и молочные продукты - обязательный компонент ежедневного рациона.	1
32.			Заключительный урок. Подведение итогов.	1
			Всего – 35 часов.	35

8. Литература:

1. Сборник «Маршрут здоровья», модуль «Руководство по детскому питанию и физической активности». – Всемирная организация здравоохранения, 2020 г.

2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г.