

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Красногвардейская гимназия»

«Рассмотрено»

На заседании ШМО учителей



«Согласовано»

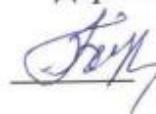
Заместитель директора по НМР



Н.А. Склярुक

«Утверждаю»

Директор гимназии



М.А. Беккер

**Рабочая программа курса внеурочной
деятельности
«Разговор о правильном питании»**

Уровень образования: НОО

Класс: 1

Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 16 часа в год; в неделю 0,5 час

с.Донское, 2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для обучающихся 1-4 класса составлена на основе следующих документов:

- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Красногвардейская гимназия» на 2021-2025 годы (Приказ № 01/08-211 от 30.12.2020 г.);
- Программа «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

Учебно-методическое обеспечение программы

При разработке программы использованы следующие методические пособия:

1. Образовательная программа, 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.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.

Актуальность программы определена тем, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель данной программы – формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Данную цель конкретизируют следующие **задачи**:

- формирование и развитие представления детей 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 укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.
- Воспитание гармонично нравственной личности.

Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности обучающихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения программы.
2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

Занятия строятся на основе следующих **принципов**:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Формы занятий:

- ✚ чтение и обсуждение;
- ✚ экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- ✚ встречи с интересными людьми;
- ✚ практические занятия;
- ✚ творческие домашние задания;
- ✚ праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- ✚ конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ✚ ярмарки полезных продуктов;
- ✚ сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; мини – проекты; совместная работа с родителями.

Методы:

- ✚ фронтальный метод;
- ✚ групповой метод;
- ✚ практический метод;
- ✚ познавательная игра;
- ✚ ситуационный метод;
- ✚ игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Подходы: игровая деятельность, познавательная деятельность, досугово-развлекательная деятельность, художественное творчество, туристско-краеведческая деятельность, общественно-полезная деятельность.

На занятиях предполагается использование следующих **технологий**: игровая, здоровьесберегающая, информационно-коммуникационная, технология проектного обучения, технология формирования УУД.

Таким образом, занятия по внеурочной программе опираются на содержание уроков в рамках учебной программы, являясь их логическим продолжением, и направлены на расширение и углубление материала.

Место программы внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по 0,5 часа в неделю: 1 класс – 16 часов, 2- 4 классы – 17 часов.

Форма контроля

- участие в конкурсах различного уровня (школьного, муниципального, регионального),
- участие в социальных акциях,
- выставки рисунков;
- защита проектов;
- выпуски тематических стенгазет, оформление тематических выставок;
- конференции (участие обучающихся в классных, школьных мероприятиях) и т.п.

Программа внеурочной деятельности	Класс	Форма аттестации	Сроки аттестации
Общекультурное направление			
Разговор о правильном питании	1	творческая работа	13-24.12.2022

Раздел 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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.

Освоение учебного курса внеурочной деятельности должно обеспечивать достижение на уровне начального общего образования следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов:

Личностные:

Патриотическое воспитание: проявлением интереса к прошлому и настоящему российской математики, ценностным отношением к достижениям российских математиков и российской математической школы, к использованию этих достижений в других науках и прикладных сферах.

Гражданское и духовно-нравственное воспитание: готовностью к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, представлением о математических основах функционирования различных структур, явлений, процедур гражданского общества (выборы, опросы и пр.); готовностью к обсуждению этических проблем, связанных с практическим применением достижений науки, осознанием важности морально-этических принципов в деятельности учёного.

Трудовое воспитание: установкой на активное участие в решении практических задач математической направленности, осознанием важности математического образования на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитием необходимых умений; осознанным выбором и построением индивидуальной траектории

образования и жизненных планов с учётом личных интересов и общественных потребностей.

Эстетическое воспитание: способностью к эмоциональному и эстетическому восприятию математических объектов, задач, решений, рассуждений; умению видеть математические закономерности в искусстве.

Ценности научного познания: ориентацией в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, пониманием математической науки как сферы человеческой деятельности, этапов её развития и значимости для развития цивилизации; овладением языком математики и математической культурой как средством познания мира; овладением простейшими навыками исследовательской деятельности.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: готовностью применять математические знания в интересах своего здоровья, ведения здорового образа жизни (здоровое питание, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); сформированностью навыка рефлексии, признанием своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Экологическое воспитание: ориентацией на применение математических знаний для решения задач в области сохранности окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; осознанием глобального характера экологических проблем и путей их решения.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды: — готовностью к действиям в условиях неопределённости, повышению уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, приобретать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; — необходимостью в формировании новых знаний, в том числе формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие; — способностью осознавать стрессовую ситуацию, воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер, корректировать принимаемые решения и действия, формулировать и оценивать риски и последствия, формировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт.

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.

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.
- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.
- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.
- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

Ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты
- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.
- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.
- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма
- накрывать праздничный стол

Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1 класс

Вводное занятие. Экскурсия в столовую (1 час)

Столовая. Зачем нужна столовая. Кто здесь работает. Что здесь готовят

Формы деятельности

Работа в тетрадах, сюжетно-ролевые игры, экскурсия в столовую.

Виды деятельности

Формирование представлений о столовой и ее работниках

Питание в семье. Оформление плаката любимые продукты и блюда. (1 час)

Режим питания в семье. Любимые продукты семьи. Любимые блюда

Полезные продукты. Экскурсия в магазин. (1 час)

Что мы едим. Полезные продукты. Виды магазинов. Экскурсия в магазин

Формы деятельности

Работа в тетрадах, оформление плаката.

Виды деятельности

Знакомство с режимом питания в семье. Формирование представлений о продуктах для приготовления пищи. Выбор любимых блюд

Оформление дневника. Практическая работа. (1 час)

Дневник питания для чего он нужен. Как заполнить и вести дневник питания.

Формы деятельности

Работа в тетрадах, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.

Виды деятельности

Формирование представления о продуктах питания. Осуществление выбора полезных продуктов. Знакомство с видами магазинов. Экскурсия в магазин

Проведение тестирования «Самые полезные продукты». (1 час)

Выполнение теста

Формы деятельности

Практическая работа

Виды деятельности

Формирование представления о дневнике питания. Знакомство с правилами ведения дневника питания.

Правила питания. Гигиена питания. Оформление плаката правильного питания. (1 час)

Правила гигиены. Гигиена питания.

Правила гигиены. Гигиена питания.

Формы деятельности

Сюжетно-ролевая игра, соревнование. Оформление плаката

Виды деятельности

Знакомство с правилами питания. Формирование представления о гигиене питания.

Удивительное превращение пирожка. Режим питания школьника. (1 час)

Режим питания школьника. Когда и что полезно есть.

Режим питания школьника. Когда и что полезно есть

Формы деятельности

Сюжетно-ролевая игра, соревнование, демонстрация удивительного превращения пирожка

Виды деятельности

Формирование представления о режиме питания школьника.

Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака. Составление меню для завтрака.

Каша. Виды каш. Продукты для каш. Меню для завтрака

Формы деятельности

Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай-ка». Игра «Знатоки». Игра «Угадай сказку». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята». Составление меню завтрака.

Виды деятельности

Формирование представления о кашах. Знакомство с видами каш и продуктами для их приготовления

Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» (1 час)

Формы деятельности

Игры, конкурсы, викторины.

Виды деятельности

Участие в конкурсных мероприятиях

«Плох обед, если хлеба нет». Составление меню обеда. Секреты обеда. (1 час)

Обед. Что полезно есть на обед. Секреты обеда. Меню на обед

Формы деятельности

Игры, конкурсы, викторины. Составление меню.

Виды деятельности

Формирование представления об обеде. Знакомство с полезными продуктами питания.

Составление меню на обед

Проведения «Праздника хлеба» (1 час)

Хлеб. Продукты для его приготовления. Где готовят хлеб.

Формы деятельности сюжетно-ролевая игра

Виды деятельности

Формирование представления о хлебе и продуктах для его изготовления

Практическая работа «Советы Хозяюшки». (1 час)

Мой режим дня. Мой режим питания. Мое меню на день.

Формы деятельности

Беседа, практическая работа, презентация

Виды деятельности

Формирование представления о режиме дня школьника. Знакомство с режимом питания.

Составление меню на день

Подведение итогов. Итоговая работа (2 часа)

Календарно-тематический план

1 а класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Фактическая дата
1	Вводное занятие. Экскурсия в столовую. Вводное занятие. Экскурсия в столовую (1 час) Столовая. Зачем нужна столовая. Кто здесь работает. Что здесь готовят	1		
2	Питание в семье. Оформление плаката любимые продукты и блюда Режим питания в семье. Любимые продукты семьи. Любимые блюда	1		
3	Полезные продукты. Экскурсия в магазин Что мы едим. Полезные продукты. Виды магазинов. Экскурсия в магазин	1		
4	Оформление дневника. Практическая работа.	1		
5	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».	1		
6	Правила питания. Гигиена питания. Режим питания школьника. Когда и что полезно есть	1		
7	Оформление плаката правильного питания.	1		
8	Удивительное превращение пирожка. Режим питания школьника.	1		
9	Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака. Составление меню для завтрака.	1		
10	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»	1		
11	«Плох обед, если хлеба нет»	1		
12	Составление меню обеда. Секреты обеда.	1		
13	Проведения «Праздника хлеба»	1		
14	Практическая работа «Советы Хозяюшки».	1		
15	Промежуточная аттестация. Творческая работа	1		
16	Подведение итогов.	1		