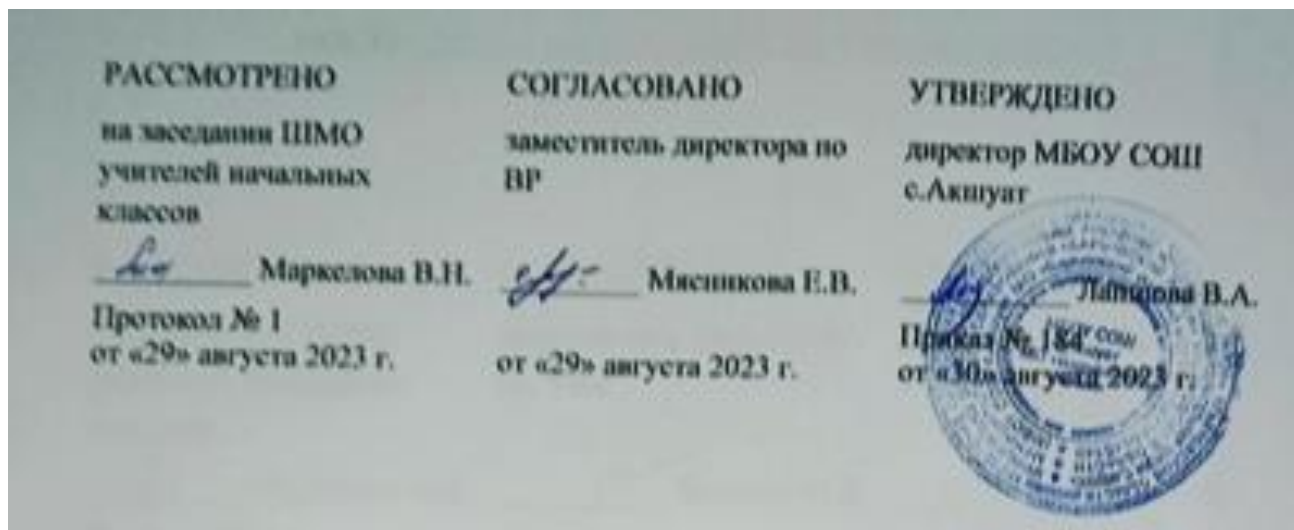


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Акшуат»
муниципального образования «Барышский район» Ульяновской области



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
по спортивно- оздоровительному направлению
«Разговор о правильном питании»
1 класс

Разработчик программы: учитель начальных классов
Крей Полина Даниловна

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского «Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое –нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно –

оздоровительных программ.

Цель: 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;

МЕСТО ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.

Программа «Разговор о правильном питании» изучается в 1 классе по одному часу в неделю: 33 часа в год. Общий объём учебного времени составляет 135 часов.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Разнообразие питания»

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

«Гигиена питания и приготовление пищи»

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

«Этикет»

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

«Рацион питания»

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы.

Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

«Из истории русской кухни»

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы:

- ✓ проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- ✓ овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- ✓ готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- ✓ умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- ✓ умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления о адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: коммуникативные, регулятивные, познавательные.

Коммуникативные УУД:

- ✓ использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- ✓ построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- ✓ владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения
- ✓ осуществление записи (фиксации) выборочной информации об

окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- ✓ построение сообщения в устной и письменной форме;
- ✓ смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- ✓ осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- ✓ осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

Регулятивные УУД:

- ✓ понимание и сохранение учебной задачи; понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- ✓ планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- ✓ принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- ✓ осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).

Познавательные УУД:

- ✓ осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- ✓ осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- ✓ построение сообщения в устной и письменной форме;

✓ смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков);

✓ осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	Основное содержание	Образовательные ресурсы, включая электронные (цифровые)
Разнообразие питания	Знакомство с программой. Беседа.	https://www.prav-pit.ru/
Самые полезные продукты	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	https://www.prav-pit.ru/
Правила питания	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	https://www.prav-pit.ru/
Режим питания	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	https://www.prav-pit.ru/
Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	https://www.prav-pit.ru/
Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед	https://www.prav-pit.ru/

Проектная деятельность	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	https://www.prav-pit.ru/
Подведение итогов работы	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда. Творческий отчет вместе с родителями	https://www.prav-pit.ru/

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	Образовательные ресурсы, включая электронные (цифровые)
1	Вводное занятие. Давайте познакомимся	1		https://www.prav-pit.ru/
2	Если хочешь быть здоров	1		https://www.prav-pit.ru/
3	Из чего состоит наша пища	1		https://www.prav-pit.ru/
4	Полезные и вредные привычки питания	1		https://www.prav-pit.ru/
5	Самые полезные продукты	1		https://www.prav-pit.ru/
6	Как правильно есть (гигиена питания)	1		https://www.prav-pit.ru/
7	Удивительное превращение пирожка	1		https://www.prav-pit.ru/
8	Твой режим питания	1		https://www.prav-pit.ru/
9	Из чего варят каши	1		https://www.prav-pit.ru/
10	Как сделать кашу вкусной	1		https://www.prav-pit.ru/
11	Плох обед, коли хлеба нет	1		https://www.prav-pit.ru/
12	Хлеб всему голова	1		https://www.prav-pit.ru/
13	Полдник	1		https://www.prav-pit.ru/
14	Время есть булочки	1		https://www.prav-pit.ru/

15	Пора ужинать	1		https://www.prav-pit.ru/
16	Почему полезно есть рыбу	1		https://www.prav-pit.ru/
17	Мясо и мясные блюда	1		https://www.prav-pit.ru/
18	Где найти витамины зимой и весной	1		https://www.prav-pit.ru/
19	Всякому овощу – свое время	1		https://www.prav-pit.ru/
20	Как утолить жажду	1		https://www.prav-pit.ru/
21	Проект «Любимая каша»	1		https://www.prav-pit.ru/
22	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1		https://www.prav-pit.ru/
23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1		https://www.prav-pit.ru/
24	На вкус и цвет товарищей нет	1		https://www.prav-pit.ru/
25	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1		https://www.prav-pit.ru/
26	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1		https://www.prav-pit.ru/
27	Каждому овощу – свое время	1		https://www.prav-pit.ru/
28	Народные праздники, их меню	1		https://www.prav-pit.ru/
29	Народные праздники, их меню	1		https://www.prav-pit.ru/
30	Как правильно накрыть стол.	1		https://www.prav-pit.ru/
31	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1		https://www.prav-pit.ru/

32	Щи да каша – пища наша	1		https://www.prav-pit.ru/
33	Что готовили наши прабабушки.	1		https://www.prav-pit.ru/
34	Подведение итогов	1		https://www.prav-pit.ru/

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие *наглядные пособия*: гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни. *Изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты.

Другим средством наглядности служит оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомэгагнитофон и др.). Благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют разнообразные действия с изучаемыми объектами. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о

правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего набор энциклопедий для младших школьников, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.