

МБОУ «Шереметьевская средняя общеобразовательная школа» НМР РТ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Кружок
«Друзья природы»
2023-2025 учебный год
1-й год обучения

Составитель:
Сидорова Н.Ю.
учитель начальных классов
первая квалификационная категория

I Пояснительная записка

Главной задачей воспитания считается сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Программа «Экология здоровья» составлена и реализуется в рамках школьной программы «Экология питания»

Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, йододифицит, избыточный вес.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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.

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

Задачи:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие коммуникативности;

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данный курс реализован в рамках внеурочной деятельности в форме:

- бесед;
- в рамках проектной деятельности;

- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет

Выполнение программы рассчитано на 6 занятий (40 мин) в неделю, 216 часов в год

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются: Федеральный Закон № 273 от 29.12.2012г. Закон Российской Федерации «Об образовании» в РФ

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности Предметные результаты:

- Получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества;
 - формирование представлений о мире профессий и важности правильного выбора профессии
 - сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
 - воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Личностные результаты:

- Освоение социальных норм и правил поведения в обществе
- Проявление активности и стремления к получению новых знаний
- Формирование системы нравственных ценностей
- Формирование ответственности за свои поступки
- Формирование положительных навыков общения в обществе
- Формирование мотивированности к творческой деятельности
- Овладение навыками культурного поведения

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результатам учебной деятельности;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать совместные с учителем действия по выполнению учебных задач;
- соотносить результат своей деятельности с целью его оценивания;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.

Познавательные универсальные учебные действия:

- добывать знания, с их помощью выполнять конкретную работу; осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных действий;
- перерабатывать информацию для получения необходимого результата;
- выдвигать гипотезы и аргументировать их.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- сотрудничать при работе в парах под руководством учителя; слушать и слышать учителя
- сотрудничать с другими учащимися при решении конкретных задач;

- строить высказывания с учетом мнения собеседника; выражать свои мысли в устной речи
- устанавливать учебные отношения при работе в парах, договариваться о совместных действиях.

II Календарно- тематическое планирование

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся	Кол-во часов	Теорет	Практ	Дата	
						план	факт
1-2	Правила безопасности на занятиях кружка	Получать информацию в явном виде, соотносить её со своей деятельностью	2	2			
3-4	Дружи с водой.	Характеризовать полезные свойства воды для здоровья человека	2	2			
5-9	Забота об органах чувств.	Иметь представления об органах, отвечающих за наше восприятие мира	5	3	2		
10-12	Уход за зубами.	Объяснять причины заболевания зубов, факторы, способствующие укреплению зубной эмали	3	2	1		
13	Уход за руками и ногами.	Высказывать суждения о необходимости ухода за своим Знать правила гигиены	1	1			
14-15	Уход за руками и ногами.	Применять правила ухода за конечностями на практике	2	1	1		
16-18	Забота о коже.	Высказывать суждения о необходимости ухода за своим	3	2	1		
19-23	Как следует питаться.	Обсуждать основные правила правильного питания	5	5			
24-25	Как сделать сон полезным.	Рассказывать о причинах, влияющих на сон человека, факторах, способствующих хорошему сну	2	2			
26-27	Настроение в школе.	Анализировать причины, способствующие укреплению нервной системы	2	2			
28-29	Настроение после школы	Анализировать причины, способствующие укреплению нервной системы	2	2			
30-31	Поведение в школе	Анализировать правила поведения в школе, применять их	2	2			
32-35	Вредные привычки.	Участвовать в обсуждении на основе сообщений	4	4			
36-39	Мышцы, кости и суставы.	Систематизировать имеющиеся	4	4			

		знания о строении человека					
40-41	Как закаляться.	Рассказывать о имеющихся знаниях по закаливанию	2	1	1		
42-44	Как правильно вести себя на воде.	Систематизировать имеющиеся знания о воде характеризовать её как источник жизни	3	2	1		
45-48	Народные игры.	Рассматривать правила игр у разных народов	4	1	3		
49-54	Подвижные игры.	Участвовать в подвижных играх	6	1	5		
55-59	Доктора природы.	Рассуждать о лекарственных растениях	2	5			
60-61	Почему мы боеем	Участвовать в обсуждении на основе сообщений	2	2			
62-65	Кто и как предохраняет нас от болезней	Использовать дополнительные источники получения информации	4	4			
66-69	Кто нас лечит.	Делать выводы из полученных знаний	4	4			
70-73	Прививки от болезней	Иметь представление о профилактике болезней	3	3			
74-77	Что нужно знать о лекарствах.	Иметь представление о профилактике болезней	4	4			
78-79	Как избежать отравлений.	Объяснять, доказывать соблюдение правил безопасного поведения	2	2			
80-83	Безопасность при любой погоде. Проект	Объяснять, доказывать соблюдение правил безопасного поведения	3	2	1		
84-87	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	Объяснять, доказывать соблюдение правил безопасного поведения	5	4	1		
88-89	Правила безопасного поведения на воде.	Объяснять, доказывать соблюдение правил безопасного поведения	2	1	1		
90-91	Правила обращения с огнём Викторина.	Соблюдать правила обращения с огнем	2	1	1		
92-93	Как уберечься от поражения электрическим током.	Соблюдать правила обращения с электрическими приборами	2	1	1		
94-95	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Создание плаката	Соблюдать правила безопасного поведения	2	1	1		
96	Как защититься от насекомых.	Соблюдать правила поведения на природе	1	1			
97	Предосторожности при обращении с животными.	Соблюдать правила поведения на природе	1	1			
98-99	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	Уметь оказать первую помощь себе и окружающим	2	2			

100-101	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	Уметь оказать первую помощь себе и окружающим	2	2			
102-104	Первая помощь при травмах.	Уметь оказать первую помощь себе и окружающим	3	2	1		
105-106	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	Уметь оказать первую помощь себе и окружающим	2	2			
107-108	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	Уметь оказать первую помощь себе и окружающим	2	2			
109-111	Сегодняшние заботы медицины. Конкурс рисунков	Использовать дополнительные источники получения информации	3	2	1		
112-113	Чего не надо бояться.	Участвовать в обсуждении на основе сообщений	2	2			
114-115	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Чтение книг	Участвовать в обсуждении на основе сообщений	2	1	1		
116-117	Почему мы говорим неправду.	Участвовать в обсуждении на основе сообщений	2	2			
118-118	Почему мы не слушаемся родителей.	Участвовать в обсуждении на основе сообщений	2	2			
120-121	Надо уметь сдерживать себя.	Оценивать свое эмоциональное состояние от положительных эмоций	2	2			
122-123	Не грызи ногти, не ковыряй в носу.	Рассуждать о вредных привычках	2	2			
124-125	Как относиться к подаркам.	Высказывать свое мнение	2	2			
126-127	Чего не надо бояться.	Участвовать в обсуждении на основе сообщений	2	2			
128-129	Правила здорового питания.	Участвовать в обсуждении на основе сообщений	2	2			
130-131	Еда полезная и вредная. Составление кроссворда	Участвовать в обсуждении на основе сообщений	2	1	1		
132-133	Польза витаминов. Викторина	Участвовать в обсуждении на основе сообщений	2	1	1		
134-135	.Экологические продукты	Оценивать пользу чистых продуктов	2	2			
136-137	Как вести себя в общественных местах	Обсуждать правила поведения в общественных местах	2	2			
138-139	Встречаем гостей	Моделировать правила гостеприимства	2	1	1		
140	Как следует относиться к наказаниям.	Уметь контролировать свое поведение	1	1			
141	Как нужно одеваться.	Оценивать одежду в зависимости от обстоятельств	1	1			
142	Как вести себя с незнакомыми людьми.	Оценивать ситуацию по обстоятельствам	1	1			

143	Как вести себя, когда что-то болит.	Оценивать свое состояние, знать правила ОБЖ	1	1			
144-145	Как вести себя за столом.	Участвовать в обсуждении на основе сообщений	2	1	1		
146-147	Как вести в гостях.	Знать правила этикета	2	1	1		
148-149	Как вести себя в общественных местах.	Знать правила этикета	2				
150-151	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	Участвовать в обсуждении на основе сообщений	2	2			
152-153	Что делать, если не хочется в школу.	Участвовать в обсуждении на основе сообщений	2	2			
154-155	Чем заняться после школы.	Участвовать в обсуждении на основе сообщений	2	2			
156-157	Как выбрать друзей.	Уметь делать выбор, знать правила дружбы	2	2			
158-158	Как помочь родителям.	Участвовать в обсуждении на основе сообщений	2	2			
160-161	Как помочь беспомощным и больным.	Участвовать в обсуждении на основе сообщений	2	2			
162-164	Повторение. Проект	Использовать дополнительную литературу, Интернет	3	1	2		
165-168	Наше здоровье. Конкурс рисунков	Рассказывать о зависимости физического здоровья и душевного состояния человека	4	3	1		
169-171	Как помочь сохранить здоровье. Конкурс загадок	Рассказывать о зависимости физического здоровья и душевного состояния человека	3	2	1		
172-173	Что зависит от моего решения.	Рассказывать о зависимости физического здоровья и душевного состояния человека	2	2			
174-175	Злой волшебник – табак.	Участвовать в обсуждении на основе сообщений	2	2			
176-177	Почему некоторые привычки называются вредными. Чтении е книг	Рассказывать о зависимости физического здоровья и душевного состояния человека	5	4	1		
178-179	Помоги себе сам.	Соблюдать правила здорового образа жизни	2	2			
180-182	Злой волшебник – алкоголь.	Участвовать в обсуждении на основе сообщений	3	2			
183-184	Злой волшебник – наркотик.	Оценивать свои поступки.	2	2			
185-186	Мы – одна семья.	Осознавать ценность человеческого обще	2	2			
187-188	Повторение.	Применять полученную информацию в жизни	2	2			
189-190	Моя безопасность	Иметь представление о правилах безопасности в окружающем мире	2	2			
191-192	Спорт и здоровье	Характеризовать взаимосвязь спорта и природы	2	2			
193-194	Спортивные состязания	Характеризовать взаимосвязь человека со спортом	2		2		

195-196	Здоровье моей семьи	Высказывать свои суждения, обосновывать свою точку зрения	2	1	1		
197-201	Игры на свежем воздухе	Оценивать свои поступки, развивать двигательную активность	5		5		
202-205	Общественно-полезный труд	Оценивать свое отношение к общественному труду	4		3		
206-207	Проект «В здоровом теле - здоровый дух»	Работать в группе, собирать информацию	2		2		
208-209	Конкурс рисунков «Как хорошо быть здоровым»	Проявлять творческие способности в рисунке	2		2		
210-211	Экскурсия на природу	Соблюдать правила поведения, вести наблюдения	2		2		
212-216	Подведение итогов. Повторение	Анализировать, проявлять свои познания, оценивать свои успехи	5	3	2		
	Итого:		216ч	162ч	54ч		

Этапы контроля знаний

№	Сроки	Какие умения проверяются	Вид деятельности
1	октябрь	Умение работы в паре, группе	Создание совместного плаката
2	декабрь	Умение оценивать свои работы	Конкурс рисунков
3	март	Умение собирать дополнительную информацию	Викторина
4	май	Устанавливать учебные отношения при работе в парах, договариваться о совместных действиях	Создание плаката

Знания, умения, навыки

которые формирует данная программа у младших школьников:

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

V Литература:

Гюстав Матье «С витаминами – к здоровью» Издательство «Покупки на дом» М.2001г

«Питание школьника» Госторгиздат 1959г.

«Основы кулинарии»В.И.Ермакова 1993г

«Татарская кулинария» Татарское книжное издательство, 1981г.

Рабочие тетради для школьников «Разговор о правильном питании» М.Безрукова, Т.Филиппова, «Формула правильного питания» образовательная программа «Правильное питание» М.М.Безрукова, Т.А.Филиппова

