

Руководитель МО
МБОУ «Староильмовская нш-дс»
/ С. В. Волкова

Протокол № 1 от
«29» августа 2023г.

Директор
МБОУ «Староильмовская нш-дс»
/Л.Ф.Куликова

Приказ №27 от
«31» августа 2023г



Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Разговор о здоровье и правильном питании»
спортивно - оздоровительное направление
для обучающихся 1-3 класса

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от
«31» августа 2023г.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа «Школа правильного питания» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, программы «Разговор о здоровье и правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка.

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. 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, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст – фуда) 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, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста.

Цель программы - воспитание у школьников культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента – культуры питания

Задачи:

- Формирование и развитие у детей представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.
- Обучение школьников правилам рационального питания, направленным на сохранение и укрепление здоровья
- Воспитание общей культуры школьников на основе представления о правилах этикета, связанных с питанием
- Пробуждение у детей интереса к народным кулинарным традициям, расширение знаний об истории и традициях родного края
- Развитие творческих способностей, коммуникативных навыков, расширение кругозора обучающихся
- Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Срок реализации программы: программа рассчитана на один год. Данная рабочая программа рассчитана на обучающихся 1 класса – 17 занятия в год (1 занятие в две недели).

Требование к результатам

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

Ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня;
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

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.

Содержание курса внеурочной деятельности.

№ п/п	Тематический блок, раздел курса	Количество часов	Основное содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации занятий	Основные виды учебной деятельности
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1ч	Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	Беседа. Просмотр фильма о правильном питании. Экскурсия в столовую.	Учиться строить беседу. Уметь называть полезные продукты. Использовать фантазию и воображение при проведении беседы. Уметь выбирать продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день
2.	Путешествие по улице «правильного питания». Знакомство с вариантами полдника.	1ч	Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года.	Беседа с мед.работником.	Знать о пользе овощей; Уметь готовить витаминные салаты Знать о традициях своего народа; Знать о пользе овощей и фруктов.
3.	Молоко и молочные продукты. Значение молока и молочных продуктов.	1ч	Полезные свойства молочных продуктов. Значение молока и молочных продуктов.	Беседа по теме. Игра.	Уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; Знать о роли питания и физической активности для здоровья человека.
4.	Если хочешь быть здоров.	1ч	Дать представление о том, какие	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в	Знать об основных предметах кухонного

			продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	магазин». Игровое соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».	оборудования, о правилах гигиены. Характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека; Знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены. Характеризовать влияние употребления различных продуктов питания на здоровье человека;
5.	Самые полезные продукты.	1ч	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Научить детей выбирать самые полезные продукты.	Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты»	Уметь правильно составлять свой рацион питания. Знать какие продукты входят в рацион.
6.	Как правильно есть (гигиена питания).	1ч	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.	Игровое обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»).	Уметь высказывать своё предположение (версию). Знать о пользе молока и молочных продуктах
7.	Кто жить умеет по часам.	1ч	Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина»	Участвовать в коллективном обсуждении возникающих проблем. Проявлять интерес к изучаемому предмету
8.	«Путешествие зернышка». Блюда из зерна.	1ч	Полезность продуктов, получаемых из	Исследование «Путь от зерна к батону»	Знать о ежедневном рационе питания школьника.

			зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.		Принимать и сохранять полученный материал и активно включаться в деятельность
9.	Из чего делают хлеб? Какой бывает хлеб?	1ч	Многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион.	Праздник «Хлеб всему голова»	Знать о пользе сахара и соли. Работать по предложенному учителем плану.
10.	Удивительные превращения пирожка.	1ч	Соблюдение режима питания как одного из необходимых условий рационального питания.	Практическое занятие: «Поделки из соленого теста»	Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;
11.	Всем весело гулять.	1ч	Дать представление о важности регулярных прогулок на воздухе.	Игра «Весело, задорно отдыхай».	Знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака.
12.	Беседа о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	1ч	Важно не только что и сколько мы едим, но так же когда и как часто.	Дидактическая игра «Доскажи пословицу».	
13.	Кашу маслом не испортишь. Как появилась каша на земле?	1ч	Вырабатывание привычки приема пищи по утрам. Получения навыков культурного поведения за столом.	Литературный конкурс «Сочиним сказку о любимой Крупеничке»	Знать о пользе витаминов и их значении для организма человека. Принимать и сохранять полученный материал и активно включаться в учебную деятельность на занятии кружка.
14.	Витаминный ералаш.	1ч	Познакомить с основными питательными веществами и научить оценивать свой рацион питания	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	Знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма

15.	Дары моря.	1ч	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря. Важность употребления рыбных продуктов.	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Конкурс рисунков «В подводном царстве».	Находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Обобщить (осознать и формулировать) то новое, что получилось
16.	Проект «Кулинарные рецепты».	1ч	Формирование представления о кулинарии, различных рецептов кулинарии	Проект-демонстрация «Кулинарные рецепты»	Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса
17.	Пора ужинать.	1ч	Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.	Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд»	Формировать умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству; умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения	Количество часов	Дата проведения	
				По плану	Фактически
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	Беседа. Просмотр фильма о правильном питании. Экскурсия в столовую.	1	14.09.2023	14.09.2023
2.	Путешествие по улице «правильного питания». Знакомство с вариантами полдника.	Беседа с мед.работником.	1	28.09.2023	28.09.2023
3.	Молоко и молочные продукты. Значение молока и молочных продуктов.	Беседа по теме. Игра.	1	12.10.2023	12.10.2023
4.	Если хочешь быть здоров.	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра- соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».	1	26.10.2023	26.10.2023
5.	Самые полезные продукты.	Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты»	1	16.11.2023	16.11.2023
6.	Как правильно есть (гигиена питания).	Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»).	1	30.11.2023	30.11.2023
7.	Кто жить умеет по часам.	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина»	1	14.12.2023	14.12.2023
8.	«Путешествие зернышка». Блюда из зерна.	Исследование «Путь от зерна к батону»	1	28.12.2023	28.12.2023
9.	Из чего делают хлеб? Какой бывает хлеб?	Праздник «Хлеб всему голова»	1	18.01.2024	18.01.2024

10.	Удивительные превращения пирожка.	Практическое занятие: «Поделки из соленого теста»	1	01.02.2024	01.02.2024
11.	Всем весело гулять.	Игра «Весело, задорно отдыхай».	1	15.02.2024	15.02.2024
12.	Беседа о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.	Дидактическая игра «Доскажи пословицу».	1	29.02.2024	29.02.2024
13.	Кашу маслом не испортишь. Как появилась каша на земле?	Литературный конкурс «Сочиним сказку о любимой Крупеничке»	1	14.03.2024	14.03.2024
14.	Витаминный ералаш.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	04.04.2024	04.04.2024
15.	Дары моря.	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Конкурс рисунков «В подводном царстве».	1	18.04.2024	18.04.2024
16.	Проект «Кулинарные рецепты».	Формирование представления о кулинарии, различных рецептов кулинарии.	1	16.05.2024	16.05.2024
17.	Пора ужинать.	Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.	1	30.05.2024	30.05.2024
Итого: 17 ч					

Лист согласования к документу № 34 от 03.10.2023

Инициатор согласования: Куликова Л.Ф.

Согласование инициировано: 03.10.2023 15:39

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Куликова Л.Ф.		 Подписано 03.10.2023 - 15:39	-