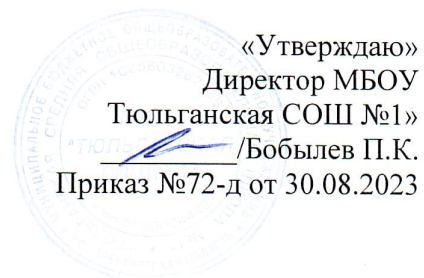


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тюльганская средняя общеобразовательная школа №1»

Рассмотрено
На заседании педагогического совета
«30» августа 2023 г.
протокол №1



«Утверждаю»
Директор МБОУ
Тюльганская СОШ №1»
_____/Бобылев П.К.
Приказ №72-д от 30.08.2023

Рабочая программа
по внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

(начальное общее образование)

Тюльган, 2023 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 – 4 классов составлена на основании образовательной программы 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.

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

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 0,5 часа в неделю: 17 часов в год.

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

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- 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 укреплении 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.

Программа построена 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).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его 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.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Факультативный курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном

здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Разговор о правильном питании»

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	5	5	5	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10	12	12	14
3.	Этикет	8	8	8	6
4.	Рацион питания	5	5	5	5
5.	Из истории русской кухни.	5	4	4	4
Итого		33	34	34	34

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

п/п	Содержание занятия	Всего часов
1	Если хочешь быть здоров	0,5
2	Из чего состоит наша пища	0,5
3	Полезные и вредные привычки	0,5
4	Самые полезные продукты	0,5
5	Как правильно есть(гигиена питания)	0,5
6	Удивительное превращение пирожка	0,5
7	Твой режим питания	0,5
8	Из чего варят каши	0,5

9	Как сделать кашу вкусной	0,5
10	Плох обед, коли хлеба нет	0,5
11	Хлеб всему голова	0,5
12	Полдник	0,5
13	Время есть булочки	0,5
14	Пора ужинать	0,5
15	Почему полезно есть рыбу	0,5
16	Мясо и мясные блюда	0,5
17	Где найти витамины зимой и весной	0,5
18	Всякому овощу – свое время	0,5
19	Как утолить жажду	0,5
20- 21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1
22	На вкус и цвет товарищей нет	0,5
23- 24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1
25	Каждому овощу – свое время	0,5
26- 27	Народные праздники, их меню	1
28	Как правильно накрыть стол.	0,5
29	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	0,5
30	Щи да каша – пища наша	0,5
31-	Что готовили наши прабабушки.	0,5
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	0,5
33	Праздник урожая	1

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

2-й год обучения.

п/п	Содержание занятий.	Всего часов
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	0,5
2.	Путешествие по улице правильного питания.	0,5
3.	Время есть булочки.	0,5
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	0,5
5.	Конкурс, викторина знатоки молока.	0,5
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	0,5
7.	Пора ужинать	0,5
8.	Практическая работа как приготовить бутерброды	0,5
9.	Составление меню для ужина.	0,5
10	Значение витаминов в жизни человека.	0,5
11	Практическая работа.	0,5
12.	Морепродукты.	0,5
13.	Отгадай мелодию.	0,5
14.	«На вкус и цвет товарища нет»	0,5
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	0,5
16.	Как утолить жажду	0,5
17.	Игра «Посещение музея воды»	0,5
18.	Праздник чая	0,5
19.	Что надо есть, что бы стать сильнее	0,5
20.	Практическая работа « Меню спортсмена»	0,5
21.	Практическая работа «Мой день»	0,5
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	0,5
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	0,5
24.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	0,5

25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	0,5
26.	Посадка лука.	0,5
27.	Каждому овощу свое время.	0,5
28.	Инсценирование сказки вершки и корешки	0,5
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	0,5
30-31	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1
32-33	Проект	1
34	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».	0,5

**Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»
3-й год обучения**

п/п	Содержание занятий	Всего часов
1.	Введение	0,5
2.	Практическая работа.	0,5
3.	Из чего состоит наша пища	0,5
4.	Практическая работа «еню сказочных героев»	0,5
5.	Что нужно есть в разное время года	0,5
6.	Оформление дневника здоровья	0,5
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	0,5
8.	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	0,5
9	Конкурс кулинаров	0,5
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	0,5
11	Составление меню для спортсменов	0,5
12	Оформление дневника «Мой день»	0,5
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	0,5
14	Где и как готовят пищу	0,5
15	Экскурсия в столовую.	0,5

16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	0,5
17	Как правильно накрыть стол.	0,5
18	Игра накрываем стол	0,5
19	Молоко и молочные продукты	0,5
20	Экскурсия на молокозавод	0,5
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	0,5
22	Молочное меню	0,5
23	Блюда из зерна	0,5
24	Путь от зерна к батону	0,5
25	Конкурс «Венок из пословиц»	0,5
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	0,5
27-28	Выпуск стенгазеты	1
29	Праздник «Хлеб всему голова»	0,5
30	Экскурсия на хлебкомбинат	0,5
31-33	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	1
34	Подведение итогов	1

**Календарно – тематическое планирование « Разговор о правильном питании»
4-й год обучения**

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие	0,5
2.	Какую пищу можно найти в лесу.	0,5
3.	Правила поведения в лесу	0,5
4.	Лекарственные растения	0,5
5.	Игра – приготовить из рыбы.	0,5
6.	Конкурсов рисунков»В подводном царстве»	0,5

7.	Эстафета поваров	0,5
8.	Конкурс половиц поговорок	0,5
9.	Дары моря.	0,5
10.	Экскурсия в магазин морепродуктов	0,5
11.	Оформление плаката « Обитатели моря»	0,5
12.	Викторина « В гостях у Нептуна»	0,5
13.	Меню из морепродуктов	0,5
14.	Кулинарное путешествие по России.	0,5
15.	Традиционные блюда нашего края	0,5
16.	Практическая работа по составлению меню	0,5
17.	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	0,5
18.	Игра – проект « Кулинарный глобус»	0,5
19.	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	0,5
20.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	0,5
21.	Составление недельного меню	0,5
22.	Конкурс кулинарных рецептов	0,5
23.	Конкурс « На необитаемом острове»	0,5
24.	Как правильно вести себя за столом	0,5
25.	Практическая работа	0,5
26-27	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»	1
28.	Накрываем праздничный стол	0,5
29-32	Проект	2
33-34	Подведение итогов	1