

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа 174 имени И.П. Зорина» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей начальных классов

Протокол №1

от «30» августа 2022г.

Руководитель ШМО

 /О.В.Григошкина/

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР

 /А.И.Сидоршина/
«30» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора  /Г.В.Артемяева/

«30» августа 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 1 классов

«Разговоры о правильном питании»

Форма организации: творческая мастерская

Направление: проектно-исследовательская деятельность

Срок реализации: 1 год

Составитель: учителя начальных классов

Самара

Пояснительная записка

Рабочая программа «Разговоры о правильном питании» разработана на основе Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»; Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, программы «Разговор о 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 творческой мастерской.

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 – 16 занятий 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.	Если хочешь быть здоров.	2ч	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».	Знать об основных предметах кухонного 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;
2.	Самые полезные продукты.	2ч	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.
3.	Экскурсия в школьную столовую	1ч	Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года.	Беседа с работниками школьной столовой	Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать. Преобразовывать
4.	Удивительные превращения пирожка.	2ч	Соблюдение режима питания как одного из необходимых условий рационального питания.	Практическое занятие: «Поделки из соленого теста»	информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;

					Знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах завтрака.
5.	Творческая работа «Здоровая пища»	1ч	Сформировать у школьников представление об основах здоровой пищи	Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»).	Уметь высказывать своё предположение (версию). Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;
6.	Кто жить умеет по часам.	2ч	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
7.	Вместе весело гулять.	2ч	Дать представление о важности регулярных прогулок на воздухе.	Игра «Весело, задорно отдыхай».	Знать о ежедневном рационе питания школьника. Принимать и сохранять полученный материал и активно включаться в деятельность
8.	Творческая работа «Мой режим дня»	1ч	Сформировать у школьников представление о важности соблюдения режима дня	Составление плаката «Мой режим дня»	Уметь высказывать своё предположение (версию). Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;

9.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	2ч	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Литературный конкурс «Сочиним сказку о любимой Крупеничке»	Знать о ежедневном рационе питания школьника. Принимать и сохранять полученный материал и активно включаться в деятельность
10.	«Плох обед, коли хлеба нет»	2ч	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Исследование «Путь от зерна к батону»	Знать о ежедневном рационе питания школьника. Принимать и сохранять полученный материал и активно включаться в деятельность
11.	Время есть булочки	2ч	Многообразие 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.
12.	Пора ужинать	2ч	Соблюдение режима питания как одного из необходимых условий рационального питания.	Беседа с мед.работником.	Знать типовой режим питания школьника и уметь его соблюдать. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему; Знать о компонентах ежедневного меню и различных вариантах ужина.
13.	«На вкус и цвет товарищей нет»	2ч	Вырабатывание привычки приема пищи по утрам. Получения навыков культурного поведения за столом.	Дидактическая игра «Доскажи пословицу».	
14.	Как утолить жажду	2ч	Вырабатывание привычки питьевого режима	Беседа по теме. Игра.	
15.	Что помогает быть сильным и ловким	2ч	Вырабатывание полезных привычек Получения навыков культурного поведения	Беседа с мед.работником	Знать о пользе витаминов и их значении для организма человека. Принимать и сохранять

			за столом.		полученный материал и активно включаться в учебную деятельность на занятии кружка.
16.	Творческая работа «Утренняя гимнастика»	1ч	Вырабатывание полезных привычек	Составление упражнений для утренней гимнастики	Знать о пользе физических упражнений для улучшения здоровья детского организма
17.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2ч	Познакомить с основными питательными веществами и научить оценивать свой рацион питания	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	Знать о пользе овощей, фруктов и ягод для улучшения здоровья детского организма
18.	Праздник здоровья	2ч	Формирование представления о здоровом образе жизни	Конкурс рисунков «Здоровое питание»	Находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Обобщить (осознать и формулировать) то новое, что получилось
19.	Итоговое занятие «Чему мы научились»	1ч	Формирование представления о кулинарии, различных рецептов кулинарии.	Проект-демонстрация «Кулинарные рецепты»	Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения	Количество часов	Дата проведения	
				По плану	Фактически
1.	Если хочешь быть здоров.	Беседа. Просмотр фильма о правильном питании.	2		

2.	Самые полезные продукты.	Беседа с мед.работником.	2		
3.	Экскурсия в школьную столовую	Экскурсия в столовую.	1		
4.	Удивительные превращения пирожка.	Практическое занятие: «Поделки из соленого теста»	2		
5.	Творческая работа «Здоровая пища»	Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты»	1		
6.	Кто жить умеет по часам.	Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»).	2		
7.	Вместе весело гулять.	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина»	2		
8.	Творческая работа «Мой режим дня»	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина»	1		
9.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	Литературный конкурс «Сочиним сказку о любимой Крупеничке»	2		
10.	«Плох обед, коли хлеба нет»	Исследование «Путь от зерна к батону»	2		
11.	Время есть булочки	Праздник «Хлеб всему голова»	2		
12.	Пора ужинать	Дидактическая игра «Доскажи пословицу».	2		
13.	«На вкус и цвет товарищей нет»	Практическое занятие	2		
14.	Как утолить жажду	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	2		
15.	Что помогает быть сильным и ловким	Беседа с мед.работником	2		
16.	Творческая работа «Утренняя гимнастика»	Составление упражнений для утренней гимнастики	1		
17.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	2		

18.	Праздник здоровья	Конкурс рисунков	2		
19.	Итоговое занятие «Чему мы научились»	Проект-демонстрация «Кулинарные рецепты»	1		
	Итого: 33 ч				