

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
Муниципальное образование "Неклиновский район"
МБОУ Советинская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Кучеренко П.М.
Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Челленюк Л.И.
Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Ашихман Г.И.
Приказ №139 от «31»
августа 2023 г.

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
для обучающихся 1 класса

сл. Советка 2023

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 классов разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 (в редакции приказа Минобрнауки от 29.12.2014 № 1644);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- планируемых результатов начального общего образования;
- требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Школа № 50»;
- авторской программы для внеурочной деятельности младших школьников «Разговор о здоровье и правильном питании» М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева (М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. –М. : ОЛМА Медиа Групп, 2014г.)
- учебного плана МБОУ «Школа № 50».

Цели программы внеурочной деятельности:

- формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи программы внеурочной деятельности:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировании готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа;
- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Место курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в учебном плане

На изучение курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 1 классе согласно учебному плану отводится 1 час в неделю (всего 33 часа в год).

Прогнозируемые результаты освоения содержания курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

По итогам освоения программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» обучающиеся должны достичь трёх уровней результатов.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение общих знаний о культуре питания как одной из составляющих здорового образа жизни;
- усвоение представлений о полезных продуктах, правилах этикета;
- оценка своих способностей и потребностей.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания;
- развитие самосознания младшего школьника как личности;
- уважение к себе;
- способность индивидуально воспринимать окружающий мир;
- иметь и выражать свою точку зрения;
- целеустремлённость, настойчивость в достижении цели;
- готовность к преодолению трудностей;
- способность критично оценивать свои действия и поступки.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностными результатами изучения курса являются:

- расширение и углубление знаний учащихся о культуре питания;
- принятие учащимися правил здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

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 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 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.

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.

Предметными результатами изучения курса являются:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- дети смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм. полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- дети смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

Тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Если хочешь быть здоров.	2
2	Самые полезные продукты.	3
3	Удивительные превращения пирожка.	3
4	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	3
5	«Кто жить умеет по часам»	2
6	«Вместе весело гулять»	2
7	«Плох обед, если хлеба нет»	3
8	Полдник. Время есть булочки.	3
9	Пора ужинать.	5
10	Где найти витамины весной?	2
11	Как утолить жажду.	2
12	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2
	Итого	32

Содержание курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Если хочешь быть здоров (2 ч)

Вводное занятие: знакомство с героями программы; анкетирование учащихся и родителей; чтение по ролям; викторина «Я здоровье берегу – сам себе я помогу». Если хочешь быть здоров: дидактическая игра «Спорт – это здоровье».

Самые полезные продукты (3 ч)

Самые полезные продукты: сюжетно – ролевая игра «На кухне». Как правильно есть: игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы»; динамическая игра «Поезд». Экскурсия в продуктовый магазин.

Удивительные превращения пирожка (3 ч)

Режим правильного питания: игра – обсуждение «Законы питания». Полезное меню: игра – инсценировка «В кафе». Пословицы и поговорки о русской кухне. Знакомство с народным праздником «Капустник».

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (3 ч)

Почему полезна каша? Путешествие зернышка. Праздник «Осень – припасиха»: конкурс семейных плакатов «Правила питания»; мини-исследование «Семейные традиции и гигиена питания»

Кто жить умеет по часам (2ч)

От кого зависит твой режим дня: дидактическая игра «Волшебные часики». «Режиму питания – особое внимание!». Интерактивная игра «Один день из жизни первоклассника».

Вместе весело гулять (2ч)

Во что играли наши мамы и папы. Подвижная перемена (подвижные и сюжетно-ролевые игры)

Плох обед, если хлеба нет (3ч)

Обед как обязательный компонент ежедневного меню. Структура обеда. Готовим обед.

Полдник. Время есть булочки (3ч)

Значение полдника. Разнообразие меню. Значения молока и молочных продуктов. Экскурсия в цех по изготовлению хлебобулочных изделий

Пора ужинать (5ч)

Ужин как обязательный компонент ежедневного меню. Что едят на ужин? Что и во сколько можно есть. Мой любимый бутерброд, отправляйся прямо в рот!

Игры: «Объяснялки», игра – дегустация «Запеканки», игра «Поезд»

Где найти витамины весной? (2ч)

Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Где найти витамины весной?

Игры: «Вершки и корешки», «Отгадай название»

Как утолить жажду (2ч)

Значении жидкости для организма человека. Ценность разнообразных напитков. Такой ароматный чай

Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой»

Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2ч)

Связь рациона питания и образа жизни. Высококалорийные продукты питания.

Игры: «Мой день», «Меню спортсмена», викторина «Нужно дополнительное питание или нет»

нашего класса»

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1	2	3	4
Если хочешь быть здоров (2ч)			
1.	Вводное занятие	1	Знакомство с героями программы; викторина «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» Демонстрация картинок «Полезные продукты», тематическое рисование
2.	Если хочешь быть здоров.	1	дидактическая игра «Спорт – это здоровье». Работа с тетрадью
Самые полезные продукты (3 ч)			
3	Самые полезные продукты	1	Сюжетно – ролевая игра «На кухне». Работа с тетрадью
4	Как правильно есть	1	Игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы»; динамическая игра «Поезд»;
5	Экскурсия в продуктовый магазин.	1	Тест
Удивительные превращения пирожка (3 ч)			
6	Режим правильного питания	1	Игра – обсуждение «Законы питания»; работа с тетрадью
7	Полезное меню	1	Игра – инсценировка «В кафе», работа с тетрадью
8	Пословицы и поговорки о русской кухне	1	Знакомство с народным праздником «Капустник»
Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? (3 ч)			
9	Почему полезна каша?	1	Творческая мастерская «Режим питания». Игра с разрезными картинками «Составляем правила питания»,
10	Путешествие зернышка	1	Сочинение сказки, работа с тетрадью
11	Праздник «Осень – припасиха»	1	Конкурс семейных плакатов «Правила питания»; мини-исследование «Семейные традиции и гигиена питания»
Кто жить умеет по часам (2ч)			

12	От кого зависит твой режим дня	1	дидактическая игра «Волшебные часики», работа с тетрадью
13	Режиму питания – особое внимание!	1	интерактивная игра «Один день из жизни первоклассника», работа с тетрадью
Вместе весело гулять (2ч)			
14	Во что играли наши мамы и папы	1	подвижные игры
15	Подвижная перемена	1	сюжетно-ролевые игры
«Плох обед, если хлеба нет» (3ч)			
16	Обед как обязательный компонент ежедневного меню	1	Работа с тетрадью, игра «Собери пословицу»
17	Структура обеда	1	Сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа, работа с тетрадью
18	Готовим обед	1	Образно-ролевые мини-игры, семейная фотовыставка «Секреты обеда»
Полдник. Время есть булочки (3ч)			
19	Значение полдника. Разнообразие меню	1	игра-конкурс «Путешествие по Молочной реке», работа с тетрадью
20	Значении молока и молочных продуктов	1	Просмотр презентации «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу», работа с тетрадью
21	Экскурсия в цех по изготовлению хлебобулочных изделий	1	Выставка рисунков «Крендельки да булочки»
Пора ужинать (5ч)			
22	Ужин как обязательный компонент ежедневного меню	1	Игра «Объяснялки», работа с тетрадью
23	Что едят на ужин?	1	Игра – дегустация «Запеканки», игра «Поезд», работа с тетрадью
24	Что и во сколько можно есть	1	Игра-соревнование, работа с тетрадью
25	Пора ужинать	1	Работа с тетрадью, конкурс загадок
26	Мой любимый бутерброд,	1	Семейный конкурс бутербродов; фотовыставка

	отправляйся прямо в рот!		
Где найти витамины весной? (2ч)			
27	Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека	1	Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование
28	Где найти витамины весной?	1	Игра «Вершки и корешки», работа с тетрадью
Как утолить жажду (2ч)			
29	Значении жидкости для организма человека. Ценность разнообразных напитков	1	Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяжкой», работа с тетрадью
30	Такой ароматный чай	1	Рассказ о правилах чаепития, конкурс - дегустация с участием родителей
Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2ч)			
31	Связь рациона питания и образа жизни	1	Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», работа с тетрадью
32	Высококалорийные продукты питания	1	Игра «Меню спортсмена», тест

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса
внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

Учебно-методическое обеспечение

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о здоровье и правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014, 80с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.
3. Верзилин.Н По следам Робинзона Л. 1974,254с.
4. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с.
5. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с.
6. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с.
7. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника.М., Издательство АСТ, 2001с.
8. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с.
9. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
- 10.Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Материально-техническое обеспечение

- ноутбук;
- мультимедийные (цифровые) средства.