

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИЗБЕРДЕЕВСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД»
(МБОУ «ИЗБЕРДЕЕВСКАЯ НШДС»)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБОУ «Избердеевская НШДС»
протокол от «29» 08 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ «Избердеевская НШДС»
от «01» 09 2022 г. № 304-0



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

Разработчик: учитель начальных классов
Носикова Оксана Валериевна

село Петровское
2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» для 1 – 4 классов составлена в соответствии Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: Nestle, 2020.

В соответствии с календарным графиком и расписанием учебных занятий на 2021-2022 учебный год рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» 1 класс рассчитана на 17 часов.

Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительная особенность программы.

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества.

Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о здоровье и правильном питании»

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность;
- соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Главная цель программы – сформировать у детей основу культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи программы:

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила.

- освоение детьми практических навыков рационального питания.

- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Формы и методы обучения

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини-проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм.

Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

Для того, чтобы занятия были не только интересными, но и эффективными, следует строить их так, чтобы максимально учитывались возрастные особенности и возможности ребенка. При этом обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность.

Значение имеет и учет традиций питания — все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Программно-методическое обеспечение программы

В каждый комплект входит методическое пособие для педагога, рабочая тетрадь для ребенка, плакаты, информационные материалы для родителей.

В предлагаемом пособии дано примерное планирование занятий, определены цели каждого занятия, научно-методическое обоснование, информационная справка по теме, а также возможные формы проведения занятия, интересные сведения, которые могут быть сообщены детям.

При составлении пособия использовались материалы конкурсных работ учителей, принимавших участие в реализации программы.

Результаты изучения курса

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
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

Программа «Разговор о здоровье и правильном питании» рекомендована Министерством образования и науки Российской Федерации.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Разговор о здоровье и правильном питании»

Тема 1. «Если хочешь быть здоров»

Цель: познакомить детей с героями программы, сформировать представление о важности правильного питания.

Тема 2. Из чего состоит наша пища

Цель: формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

Тема 3. Полезные и вредные привычки

Цель: формирование у обучающихся представлений о здоровых и вредных привычках.

Тема 4. «Самые полезные продукты»

Цель: дать детям представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты.

Тема 5. Как правильно есть (гигиена питания)

Цель: формирование у детей представления о гигиене питания и режиме питания; формирование представления о значимости различных продуктов питания для здоровья;

Тема 6. «Удивительные превращения пирожка»

Цель: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, познакомить с основными правилами гигиены питания.

Тема 7. «Кто жить умеет по часам»

Цель: сформировать у школьников представление о значении режима дня и важности его соблюдения.

Тема 8. «Вместе весело гулять»

Цель: дать представление о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе.

Тема 9. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»

Цель: сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

Тема 10. «Плох обед, если хлеба нет»

Цель: формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

Тема 11. «Хлеб всему голова»

Цель: формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

Тема 12. «Полдник»

Цель: познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.

Тема 13. «Время есть булочки»

Цель: познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.

Тема 14. «Пора ужинать»

Цель: формирование представления об ужине как об обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

Тема 15. Почему полезно есть рыбу

Цель: показать пользу и значение употребления рыбы в рационе питания, ознакомить обучающихся с многообразием рыбных блюд, приготовлением отдельных блюд из рыбы.

Тема 16. «Где найти витамины весной?»

Цель: познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

Тема 17. «Каждому овощу свое время»

Цель: познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами.

Содержание	Теория	Практика
Разнообразие питания.	Знакомство с программой . Беседа.	Экскурсия в столовую.
Самые полезные продукты	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.

Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
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. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Список литературы для детей.

- 1.Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
- 2 Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с
- 3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
- 4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.