


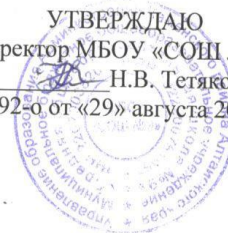


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9»
Каменского района

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
 Г.А. Чикова
Протокол № 1 от
«28»_августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 Т.В. Тараненко
«29»_августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №9»
 Н.В. Тетякова
пр.№92-о от «29» августа 2024г.



Рабочая программа внеурочной деятельности
направление – спортивно-оздоровительная деятельность

«Разговор о правильном питании»

для 1 классов

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Власова Н.Н.

г.Камень-на-Оби
2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 класса разработана в соответствии с требованиями

- Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 № 1577););
- . Авторской программы «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. / Методическое пособие. — М. : ОЛМА Медиа Групп, 2014.

Программа отражает идеи и положения формирования культуры здорового питания, программы формирования универсальных учебных действий (УУД), составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся.

Цель программы: формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента - культуры питания.

Задачи:

- 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;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Необходимо учитывать основные **принципы программы:**

- **возрастная адекватность** — используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- **научная обоснованность** — содержание УМК базируется на данных исследований в области возрастной физиологии, гигиены питания, педагогики;
- **практическая целесообразность** — содержание УМК отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни;
- **необходимость и достаточность предоставляемой информации** — учащимся предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться;
- **модульность структуры** — УМК может быть реализован на базе традиционных образовательных областей, в факультативной работе, во внеклассной работе;
- **вовлеченность родителей в реализацию программы.**

Учебно-методический комплект «Разговор о правильном питании» включает в себя 15 тем. Реализация программы определяется ее модульным характером, что предполагает:

- **вариативность при выборе площадок для реализации.** Как показывает опыт работы, программа может использоваться в учреждениях различного типа: общеобразовательных школах, гимназиях и лицеях, коррекционных школах, детских домах и интернатах, а также на базе учреждений дополнительного образования;
- **вариативность способов реализации.** Основным вариантом реализации программы — в рамках факультативной работы.
- **свободный выбор сроков реализации как каждой темы, так и программы целиком.** Сроки реализации определяются самим педагогом — с учетом важности конкретной темы для детской аудитории, заинтересованности детей и т. д.

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Поэтому непосредственной работе по программе должна предшествовать работа с родителями. Это может быть беседа, в которой раскрываются цели и задачи данной программы, ее тематика.

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей (например, нечитающие дети вместо чтения по ролям могут составлять рассказ по картинкам-иллюстрациям и разыгрывать сценки).

Поскольку игра является ведущей деятельностью для дошкольников и во многом остается актуальной для младших школьников, то и в основе организации обучения по программе должны лежать игровые методы.

Использование комплекта «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих **результатов**:

- 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.

Промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года в мае. Система оценивания результатов, формы и порядок проведения промежуточной аттестации определяются локальным нормативным актом школы «Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации учащихся по внеурочной деятельности МБОУ «СОШ № 9».

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметные результаты:

- умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения

понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;

– умение работать с разными источниками информации о здоровом и правильном питании: анализировать и оценивать информацию;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к собственному здоровью;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения познавательных задач;

- умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласований и учета интересов;

– формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий (ИКТ-компетенций).

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

– узнают о здоровом образе жизни;

– узнают питательные вещества, необходимые организму;

– режиму и рациону питания;

– правилам гигиены питания;

– правилам ответственного покупателя;

– правилам безопасного обращения с кухонной техникой, сервировкой стола и правила этикета;

– узнают традиции и обычаи питания в разных странах;

– узнают историю и культуру питания.

Обучающиеся получают возможность научиться:

– заботе о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

– заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье;

– проведению несложных экспериментов, проведению анкетирования,

– полезным привычкам и навыкам в области правильного питания.

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.

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата
1	Если хочешь быть здоров	1 н.с.
2	Самые полезные продукты	2 н.с.
3	Как правильно есть (гигиена питания)	3 н.с.
4	Удивительные превращения пирожка	4 н.с.
5	Кто жить умеет по часам	1 н.о.
6	Вместе весело гулять	2 н.о.
7	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	3 н.о.
8	Плох обед, если хлеба нет	4 н.о.
9-	Время есть булочки	1 н.н.
10	Пора ужинать	2 н.н.
11	Веселые старты	3 н.н.
12	На вкус и цвет товарищей нет	4 н.н.
13	Как утолить жажду	1 н.д.
14	Что помогает быть сильным и ловким	2 н.д.
15	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	3 н.д.
16	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	3 н.д.
17	Праздник здоровья	4 н.д.

Литература для учителя

1. Витамины / под ред. Смирнова М. П. — М.: Медицина, 1974.
2. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. — М., 2002. 3.
- Губанов И. А. Энциклопедия природы России. Пищевые растения. — М. : АБФ, 1996. —
4. Дерюгина М. П., Домбровский В. Ю., Панферов В. П. Как питается ваш малыш. — Минск : Полымя, 1990.
5. Ермаков Б. С. Лесные растения в вашем саду (плодово-ягодные деревья и кустарники). Справочное пособие. — М. : Экология, 1992
6. Котоусова А. М., Котоусов Н. Г. Вяленые фрукты и овощи. — М. : Россельхозиздат,
7. Ладодо Е. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др. Основы рационального питания детей. — Киев, 1987. — 256 с.
8. Ладодо Е. С. Питание здорового и больного ребенка. — М., 1995. — 190 с.
9. Люк Э., Ягер М. Консерванты в пищевой промышленности. — СПб., 1998. — 260 с.
10. Лихарев В. С. Лекарства с огорода. - Саратов : Детская книга, 1993. — 352 с.
11. Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. — Саратов, 1967.
12. Надеждина Н. А. Во саду ли, в огороде... - М. : Детская литература, 1972.