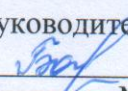
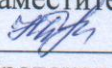
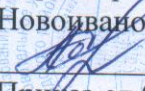


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Новоивановская средняя общеобразовательная школа

Зерноградского района

<p>РАССМОТРЕНО</p> <p>методическим объединением учителей начальных классов</p> <p>Руководитель МО</p> <p> Т.В.Божко</p> <p>Протокол №01 от 31.08.2023 г</p>	<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Заместитель директора по УВР</p> <p> Н.А.Безщекая</p> <p>Протокол № 01 от 01.09.2023 г</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО</p> <p>Директором МБОУ Новоивановской СОШ</p> <p> А.А.Кучеренко</p> <p>Приказ от 01.09.2023 г № 138</p>
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Здоровое питание»

для 1 класса начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель : Кислюк Любовь Николаевна
учитель начальных классов

с. Новоивановка 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей учащихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования в урочной и во внеурочной деятельности.

Актуальность реализации данной программы обусловлена тем, что она имеет практическую направленность, способствует формированию культуры правильного питания учащихся. В результате освоения данной программы учащиеся получают опыт рационального правильного питания, ценностного отношения к собственному здоровью.

Преимущество программы заключается в том, что она носит практико-ориентированный характер. Всё, что дети узнают на занятиях, они могут применить дома и в гостях.

Программа «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей 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.

Программа 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).

Одно из важнейших условий эффективного проведения программы— 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.

авторской программы «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой.

Цели изучения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании».

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирования у детей правил этикета, связанных с питанием и осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях народов, воспитание чувства уважения к культуре и традициям народов России;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;

развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Программа состоит из двух взаимосвязанных частей: теоретической и практической. Включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания детей младшего возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Программа построена с учётом присущих младшим школьникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем способности овладеть определёнными теоретическими знаниями.

Место курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в учебном плане. Программа предназначена для учащихся 1 класса, рассчитана на 32 часа (1 час в неделю).

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании».

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты.

гражданское воспитание:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей, с которыми школьникам предстоит взаимодействовать в рамках реализации программы;

готовность к разнообразной совместной деятельности;

выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи.

патриотическое воспитание:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и обществе, проявление интереса к познанию традиций и культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к трудовым достижениям народа, с которыми школьники будут знакомиться в ходе экскурсий, в работе над проектами, при изучении теоретического материала.

духовно-нравственное воспитание:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

осознание важности и необходимости брать на себя ответственность в ситуациях, связанных с выбором правильного питания.

эстетическое воспитание:

осознание важности выбора продуктов правильного полезного питания, выполнение норм этикета, как неотъемлемой части общей культуры личности, в том числе и художественной;

стремление создавать вокруг себя эстетически привлекательную среду.

физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели, связанные с правильным питанием;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием для экономии внутренних ресурсов; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;

соблюдать правил безопасного поведения во время приготовления и приёма пищи.

трудовое воспитание:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе знаний, полученных в ходе изучения курса «Разговор о правильном питании»;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной образовательной траектории и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологическое воспитание:

повышение уровня экологической культуры, экологии питания, осознание характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде, здоровью;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

Метапредметные результаты.

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:

выявлять дефицит информации о том или ином продукте, находить способы для решения возникшей проблемы;

использовать вопросы как инструмент для познания;

аргументировать свою позицию, мнение;

оценивать на применимость и достоверность полученной информации;

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого обсуждения в группе или в паре;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия;

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации, предназначенную для остальных участников курса «Разговор о правильном питании».

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями:

воспринимать и формулировать суждения в соответствии с целями и условиями общения в рамках занятий, включённых в курс «Разговор о правильном питании»;

выражать свою точку зрения; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и стараться смягчать конфликты;

понимать намерения других участников занятий курса «Разговор о правильном питании», проявлять уважительное отношение к ним и к взрослым, участвующим в занятиях, в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения друг с другом;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты работы, проделанной в рамках выполнения заданий,

связанных с тематикой курса;

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, принимать цель совместной деятельности, коллективно планировать действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких участников курса «Разговор о правильном питании», проявлять готовность руководить, выполнять поручения,

подчиняться; участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с действиями других участников курса «Разговор о правильном питании».

В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями:

выявлять проблемы, возникающие в ходе выбора полезных продуктов;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

предвидеть трудности, которые могут возникнуть в ходе работы, объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку опыту, приобретённому в ходе прохождения курса, уметь находить позитивное в любой ситуации;

уметь вносить коррективы в свою деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

различать, называть и управлять собственными эмоциями;

уметь ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения участников курса, осознанно относиться к ним.

Предметные результаты.

Предметные результаты представлены с учётом специфики содержания предметных областей, затрагиваемых в ходе деятельности школьников.

Русский язык:

формирование умений речевого взаимодействия (в том числе общения при помощи современных средств устной и письменной речи): создание устных монологических высказываний на основе жизненных наблюдений и личных впечатлений, чтения учебно-научной, художественной и научнопопулярной литературы: монолог-описание; монолог-рассуждение; монолог-повествование;

участие в диалоге разных видов: побуждение к действию, обмен мнениями, запрос информации, сообщение информации;

обсуждение и чёткая формулировка цели, плана совместной групповой деятельности;

извлечение информации из различных источников, её осмысление и оперирование ею, свободное пользование лингвистическими словарями, справочной литературой, в том числе информационно-справочными системами в электронной форме;

создание устных текстов различных стилей с соблюдением норм

построения текста: соответствие текста теме и основной мысли; цельность и относительная законченность; последовательность изложения (развёртывание содержания в зависимости от цели текста, типа речи); правильность выделения абзацев в тексте; наличие грамматической связи предложений в тексте; логичность.

Литература:

овладение умением использовать словари и справочники, в том числе информационно-справочные системы в электронной форме, подбирать проверенные источники в библиотечных фондах, Интернете для выполнения учебной задачи; применять ИКТ,

соблюдать правила информационной безопасности.

Окружающий мир:

умение устанавливать взаимосвязи между изученными природными, социальными и экономическими явлениями и процессами;

умение использовать знания для описания существенных признаков разнообразных явлений и процессов в повседневной жизни;

умение использовать первоначальные знания о физических явлениях в повседневной жизни для обеспечения безопасности при обращении с бытовыми приборами, сохранения здоровья и соблюдения норм экологического поведения в окружающей среде и быту.

Основы безопасности жизнедеятельности:

сформированность культуры безопасности жизнедеятельности на основе освоенных знаний и умений, системного и комплексного понимания значимости безопасного поведения, в том числе во время приготовления пищи.

Содержание курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Тема 1. Теория. Введение в курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании. Инструктаж по ТБ» (1 час.)

Тема 2. Разнообразие питания (2 ч.)

Теория. Из чего состоит наша пища. Основные группы питательных веществ. Что нужно есть в разное время года.

Практика. Дневник здоровья. Меню, памятка «Из чего состоит наша пища».

Тема 3. Гигиена питания и приготовление пищи (3 ч.)

Теория. Гигиена школьника. Как правильно есть. Режим питания.

Практика. Экскурсия на кухню в школьную столовую. Где и как готовят пищу.

Тема 4. Растительные продукты леса (2 ч.)

Теория. Какую пищу можно найти в лесу.

Практика. Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.

Тема 5. Блюда из зерна (3 ч.)

Теория. Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна. Роль хлеба в питании детей.

Практика. Экскурсия в пекарню.

Тема 6. Молоко и молочные продукты (3 ч.)

Теория. Значение молока и молочных продуктов в питании детей.

Практика. Игра-исследование «Это удивительное молоко». Экскурсия на молочный комбинат.

Тема 7. Витамины (3 ч.)

Теория. Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты.

Практика. КВН «Овощи, ягоды и фрукты - самые полезные продукты». Витаминный салат.

Тема 8. Рыбные продукты (3 ч.)

Теория. Что и как можно приготовить из рыбы. Важность употребления рыбных продуктов.

Практика. Эстафета поваров «Рыбное меню».

Тема 9. Дары моря (2 ч.)**Теория.** Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.**Практика.** Конкурс рисунков «В подводном царстве».**Тема 10. Значение жидкости в организме (3 ч.)****Теория.** Значение воды. Как утолить жажду. Ценность разнообразных напитков.**Практика.** Игра «Посещение музея воды».**Тема 11. Этикет (3 ч.)****Теория.** Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно есть.**Практика.** Ролевые игры «Правила поведения в гостях» Конкурс «Салфеточка».**Тема 12. Кулинарное путешествие по России (4 ч.)****Теория.** Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа.**Практика.** Игра-проект «Кулинарный глобус». Русская кухня. Татарская кухня. Казахская кухня. Армянская кухня.**Тема 13. Итоговое занятие (1 ч.)****Практика.** Итоговое занятие. Подготовка конференции, выставки фотографий. Компьютерная презентация результатов работы. Проектная работа.**Учебный план**

№	Наименование тем	Формы контроля	
		всего	
1	Введение в курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»	1	Оценка выполненных заданий
2	Разнообразие питания	2	Оценка выполненных заданий. Работа в парах. Практическая работа
3	Гигиена питания и приготовление пищи	3	Оценка выполненных заданий. Практическая работа
4	Растительные продукты леса	2	Оценка выполненных заданий. Работа в парах. Практическая работа
5	Блюда из зерна	3	Оценка выполненных заданий. Экскурсия в пекарню
6	Молоко и молочные продукты	3	Оценка выполненных заданий. Экскурсия на молочный комбинат
7	Витамины	3	Оценка выполненных заданий. Практическая работа
8	Рыбные продукты	3	Оценка выполненных заданий. Работа в парах. Практическая работа
9	Дары моря	2	Оценка выполненных

			заданий. Практическая работа
10	Значение жидкости в организме	3	Оценка выполненных заданий. Практическая работа «Какую воду мы пьем»
11	Этикет	3	Оценка выполненных заданий. Работа в парах. Практическая работа
12	Кулинарное путешествие по России	3	Оценка выполненных заданий. Практическая работа
13	Итоговое занятие	1	Оценка выполненных заданий.
Итого		32	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	дата	
			план	факт
1	Введение в курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании». Инструктаж по ТБ	1	04.09	
2	Что надо есть, чтобы стать сильнее. Оформление дневника здоровья	1	11.09	
3	Составление меню. Оформление памятки «Из чего состоит наша пища»	1	18.09	
4	Как правильно есть. Режим питания. Правила гигиены.	1	25.09	
5	Где и как готовят пищу. Экскурсия на кухню в школьной столовой.	1	02.10	
6	Ролевые игры	1	09.10	
7	Какую пищу можно найти в лесу. Правила поведения в лесу.	1	16.09	
8	Правила сбора грибов и ягод.	1	23.09	
9	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда	1	13.11	
10	Роль хлеба в питании детей	1	20.11	
11	Экскурсия в пекарню	1	27.11	
12	Значение молока и молочных продуктов в питании детей.	1	04.12	
13	Игра -исследование «Это удивительное молоко».	1	11.12	

14	Экскурсия на молочный комбинат	1	18.12	
15	Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека	1	25.12	
16	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	15.01	
17	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	22.01	
18	Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	1	29.01	
19	Эстафета поваров «Рыбное меню»	1	05.02	
20	Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок	1	12.02	
21	Знакомство с обитателями моря. Блюда из морепродуктов	1	26.02	
22	Викторина «В гостях у Нептуна»	1	04.03	
23	Значение воды. Как утолить жажду. Ценность разнообразных напитков	1	11.03	
24	Игра «Посещение музея воды»	1	18.03	
25	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	01.04	
26	Правила поведения в столовой и в гостях Как правильно есть.	1	08.04	
27	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	1	15.04	
28	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».	1	22.04	
29	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1	27.04	
30	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	1	06.05	
31	Игра – проект «Кулинарный глобус»	1	13.05	
32	Итоговое занятие. Кулинарные изделия.	1	20.05	

Интернет-ресурсы:

<https://www.prav-pit.ru/?ysclid=I9e4zbndem862730877>

<https://www.prav-pit.ru/digital-school>

<http://visosn.ucoz.ru/pitanie/m.p-razgovor.pdf>

<https://www.prav-pit.ru/teachers/materials?ysclid=I9e54hyjgx833657512>

<https://ivfrao.ru/>

http://afonino-school.ru/images/doc/dopolnitelnoe-obrazovanie/Dve_nedeli_v_lagere_zdorovia.pdf

