

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Курганской области

**МОУО «Отдел образования Администрации Куртамышского муниципального
округа Курганской области»**

МКОУ "Нижневская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Педсовет №1 от "30" августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
"Нижневская СОШ"
Тюлюбаева О.М.



Приказ №152 от "30" августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Разговор о правильном питании»

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

(спортивно-оздоровительное направление)

1 классы

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители: Постовалова Е.В.,
учитель начальных классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности для 1 класса «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требования к основной образовательной программе начального общего образования.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Практическая значимость состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся, а нормы нравственного поведения «выращиваются» с начальной школы.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи программы:

- создание условий для формирования представлений о полезных продуктах, наиболее полезных и необходимых человеку каждый день, об основных принципах питания, о связи рациона питания и образа жизни, о высоко калорийных продуктах питания.

- сформировать представление о регулярном соблюдении режима питания;

- ознакомление учащихся с необходимостью заботы о своем здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;

- овладение системой знаний о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;

- приобретение опыта самостоятельной деятельности по получению новых знаний, их преобразование и применение.

Создание условий для формирования у обучающихся :

- конкретно-наглядных представлений о существенных сторонах здорового образа жизни;

- способностей к организации своей учебной деятельности посредством освоения личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий;

- основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни;

- чувства ответственности за свое здоровье.

Преимущество программы заключается в том, что его материал носит практикоориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Программа «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов 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 и т.д.).

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.

В ходе изучения программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра. Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Место курса «Шахматы в школе» в учебном плане внеурочной деятельности.

Программа курса внеурочной деятельности «Шахматы» рассчитана на 8 часа и предполагает проведение 1 занятия в неделю (за одну четверть). Срок реализации 1 год (1 класс): 1 класс – 8 часов.

Ценностные ориентиры содержания курса

Одним из результатов обучения программе «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность добра и истины – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании

постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

Ценность социальной солидарности – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

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: репродуктивный, проблемный объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных результатов.

Личностные:

Обучающийся научится:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы)
- умения 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:

Обучающийся получит возможность научиться:

Регулятивные действия

- овладение всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Познавательные действия

- приобретение знаний об основах рационального питания, представления о правилах этикета, связанных с питанием, умений пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования, составлением проектов.

Коммуникативные действия

- Способность учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры нормы поведения, обеспечивающие сохранения и укрепление физического, психологического и социального здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Поговорим о продуктах. (2 часов)

Если хочешь быть здоров. Полезные и вредные привычки. Из чего состоит наша пища. Как правильно есть (гигиена питания). Режим питания. Самые полезные продукты. Продукты разные важны!

2. Давайте узнаем о продуктах. (1 час)

Из чего варят кашу. Плох обед, если хлеба нет. Советы доктора Воды. Молоко и молочные продукты. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. Почему полезно есть мясо. Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. Дары леса. Где найти витамины зимой и весной. Викторина «Печка в русских сказках». Проект «Полезные продукты»

3. Поговорим о правилах этикета. (2 часа)

Как правильно есть. Как правильно вести себя за столом. Пользуемся ножом и вилок. Конкурс «Салфеточка»»

4. Из истории русской кухни. (1 часа)

Что готовили наши прабабушки. Масленица. Кулинары – повара-волшебники.

5. Здоровая пища. (2 часов)

Кладовая народной мудрости. Проект «Здоровое питание» Конкурс «забавных бутербродов». Экскурсия в магазин «Я – покупатель». Игровое занятие «Здоровое питание». «Здоровое питание» (итоговое занятие)

Тематическое планирование

№п\п	Тема	Количество часов
1	Поговорим о продуктах	2
2	Давайте узнаем о продуктах	1
3	Поговорим о правилах этикета	2
4	Из истории русской кухни	1
5	Здоровая пища (итоговое занятие)	2
	ИТОГО	8 часа

**Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании» для 1 класса**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Содержание	Форма организации деятельности учащихся на занятии по внеурочной деятельности	Форма организации деятельности учащихся на занятии по внеурочной деятельности
Поговорим о продуктах. (2 часов)						
1	Если хочешь быть здоров.	1		Знакомство с программой. Беседа о правильном питании.	Экскурсия в столовую.	Комбинированное занятие.
2	Полезные и вредные привычки.	1		Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, коллективная работа по оформлению плаката с полезными и вредными привычками, правила правильного питания.	Комбинированное занятие.
Давайте узнаем о продуктах. (1 час)						
3	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	1		Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.	Комбинированное занятие.
Поговорим о правилах этикета. (2 часа)						
4	Как правильно есть.	1		Беседа «Как правильно накрыть стол».	Ролевые игры	Комбинированное занятие.

5	Как правильно вести себя за столом.	1		Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве».	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.	Комбинированное занятие.
Из истории русской кухни. (1 часа)						
6	Кладовая народной мудрости.	1		Обобщение изученного материала. Пословицы и поговорки о питании.	Инсценирование сказки « Вершки и корешки». Игра «Объясни значение» (пословицы и поговорки о питании)	Комбинированное занятие.
7	Итоговое занятие «Здоровое питание».	1		Подведение итогов и обобщение изученного материала.	Творческие работы учащихся.	Традиционное занятие.
8	Итоговое занятие «Здоровое питание».	1		Подведение итогов и обобщение изученного материала.	Творческие работы учащихся.	Традиционное занятие.
	Итого	8				