

Комитет администрации Первомайского района по образованию
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Березовская средняя общеобразовательная школа»

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО _____/Кузенкова М.В./</p> <p>Протокол № 1 от 24 августа 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР МБОУ «Берёзовская СОШ» _____/Фукс А.Е./</p> <p>25 августа 2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Берёзовская СОШ» _____/Шарьгина А.В./</p> <p>Приказ № 143 28 августа 2023 г.</p>
---	---	---

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Разговор о правильном питании»
1 класс

Составила: Кузенкова М. В.,
учитель начальных классов
первой квалификационной категории

Период реализации программы: 2023– 2024 учебный год

Рассмотрена на педагогическом совете
протокол № 11 от 28 августа 2023 г.

с. Березовка, 2023г

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности для 1 класса «Разговор о правильном питании» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утверждён приказом Министерства просвещения от 31 мая 2021г. № 287;
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Березовская СОШ» (утверждена приказом от 08.06.2023 № 103);
- Положение о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «Березовская СОШ» (приказ от 31.03.2022г №57);
- План внеурочной деятельности основного общего образования МБОУ «Березовская СОШ» (утвержден приказом от 28.08.2023 № 142);
- Календарный учебный график МБОУ «Березовская СОШ» (утвержден приказом от 28.08.2023 № 142).

В соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком МБОУ «Березовская СОШ» на 2023-2024 учебный год программа «Разговор о правильном питании» в 1 классе изучается 33 часа в год (1 ч в неделю, 33 учебные недели).

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 правильном питании».

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.

Преимущество программы заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер. Всё, что дети узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Программа «Разговор о правильном питании» предполагает 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.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;

- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Цель программы:

Формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента — культуры питания.

Задачи:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование 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 правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие творческих способностей.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- 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 поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметные

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;

- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Предметные результаты:

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.

Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности в 1 классе

Разнообразие питания (14 ч)

Вредные продукты (5ч)

Организация питания (14 ч)

Основной формой образовательного процесса является учебное занятие, на котором могут быть индивидуальная, групповая, коллективная работы, работа в парах, беседа, фронтальный опрос, индивидуальный опрос, практическая работа, игра, соревнование.

При организации занятий используются разные формы проведения: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм, встречи с интересными людьми; практические занятия; творческие домашние задания; праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.; конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов); ярмарки полезных продуктов; образно-ролевая игра; чтение и обсуждение.

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Названия раздела и темы	Всего часов	Наглядные пособия и технические средства
Разнообразие питания (14 ч)			
1-2.	Если хочешь быть здоров	2	
3	Весёлые старты	1	
4-5.	Самые полезные продукты	2	Презентация к занятию
6.	Удивительные превращения пирожка	1	Презентация к занятию
7.	Кто жить умеет по часам	1	
8-9.	Практическая работа «Как составить меню недели»	2	
10.	Вместе весело гулять	1	
11-12.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной	2	Презентация к занятию
13.	Плох обед, если хлеба нет	1	
14.	«Пословицы и поговорки о продуктах» - мини проект	1	Презентация к занятию
Вредные продукты (5ч)			
15.	Время есть булочки	1	
16-17.	Может ли еда приносить вред организму?	2	
18-19.	В каких продуктах есть вредные добавки. Практическая работа.	2	
Организация питания (14 ч)			
20.	Пора ужинать	1	
21.	Как сервировать стол.	1	Презентация к занятию

22-23.	На вкус и цвет товарищей нет	2	
24.	Как утолить жажду	1	
25.	Что помогает быть сильным и ловким	1	
26.	«Любимый вид спорта» - выставка рисунков	1	
27.	Весёлые старты	1	
28-29.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	Презентация к занятию
30-31.	Праздник здоровья	2	Презентация к занятию
32-33.	Игра «Город здоровья»	2	Презентация к занятию

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А.Разговор о здоровье и правильном питании/ - Рабочая тетрадь. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018.

Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу курса «Разговор о правильном питании»

Учитель _____

№ п/п	Дата внесения изменений	Содержание (характеристика изменений)	Реквизиты документа (дата, № приказа)	Ф.И.О. внесшего изменения и причина

