

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Пазяльская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 9 от 29.08.2024 г.

Директор школы



Утверждаю

О.А. Чувашов

Приказ № 89 от 30.08.2024 г.

Программа внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению

«Разговор о правильном питании»

для 1 класса

на 2024-2025 учебный год

Составитель: учитель начальных классов

Антонова Е.Е.

д.Пазял

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и направлена на общеинтеллектуальное развитие обучающихся.

В основе программы лежит авторская программа Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании».

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.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Занятия «Разговор о питании» проводятся в 1 классе по одному часу в неделю.

Общий объем учебного времени составляет 33 часа

Форма реализации рабочей программы

Рабочая программа может быть реализована как при очной, так и при дистанционной форме обучения.

Общая характеристика курса

За последние годы школа очень изменилась. И новое современное оборудование, и новые технологии и многое другое. Это облегчает труд педагога и делает обучение детей интересным и доступным. Но ничто не заменит общение педагога с детьми. Учитель постоянно ведёт с ребятами разговор о школе, в которую бы они ходили с радостью. Дети мечтают о радостной школе, а мы мечтаем, чтобы дети были, прежде всего, здоровы.

Главной задачей воспитания мы считаем сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует

сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть в сухоматку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями (беседы, анкетирование) должна предшествовать непосредственной работе по программе.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

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

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

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 учебного предмета

1. Поговорим о продуктах. (7 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. (13 часов)

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. (4 часа)

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

4. Из истории русской кухни. (3 часа)

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

5. Здоровая пища. (6 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	7
2	Давайте узнаем о продуктах	13
3	Поговорим о правилах этикета	4
4	Из истории русской кухни	3
5	Здоровая пища (итоговое занятие)	6
	ИТОГО	33 часа

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

№ п/п	Тема занятия	Кол -во часо в	Дата	Теоретические знания	Практические знания
Поговорим о продуктах. (7 часов)					
1	Если хочешь быть здоров.	1		Знакомство с программой. Беседа о правильном питании.	Экскурсия в столовую.
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.
3	Из чего состоит наша пища.	1		Знакомятся с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, с кухней разных народов. Имеют практические навыки распознавания употребляемых продуктов.	Урок-путешествие по кухне Мира.
4	Как правильно есть (гигиена питания).	1		Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
5	Режим питания.	1		Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка.
6	Самые полезные продукты.	1		Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
7	Продукты разные важны!	1		Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
Давайте узнаем о продуктах. (13 часов)					
8	Из чего варят кашу.	1		Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.

9	Плох обед, если хлеба нет.	1		Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
10	Советы доктора Воды.	1		Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадах. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
11	Молоко и молочные продукты.	1		Значение молока и молочных продуктов.	Работа в тетрадах, составление меню.
12	Конкурс - викторина «Знатоки молока».	1		Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
13	Почему полезно есть рыбу.	1		Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадах Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
14	Рыба и рыбные блюда.	1		Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов. Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадах. Викторина «В гостях у Нептуна»
15	Почему полезно есть мясо.	1		Беседа о мясных продуктах. Блюда из мяса.	Работа в тетрадах.
16	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.
17	Дары леса.	1		Беседа о дарах леса.	Работа в тетрадах. Игра «Съедобное- несъедобное»
18	Где найти витамины зимой и весной.	1		Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
19	Викторина «Печка в русских сказках».	1		Беседа «Русская печь».	Составление и отгадывание кроссвордов
20	Проект «Полезные продукты».	1		Определение тем и целей проектов, форм их организации	Выполнение проектов

				Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом.	
Поговорим о правилах этикета. (4 часа)					
21	Как правильно есть.	1		Беседа «Как правильно накрыть стол».	Ролевые игры
22	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.
23	Пользуемся ножом и вилок.	1		Беседа «Столовые приборы».	Сюжетно-ролевые игры
24	Конкурс «Салфеточка».	1		Обобщение имеющихся знаний о поведении за столом, применение на практике.	Ролевые игры Конкурс «Салфеточка»
Поговорим о правилах этикета. (3 часа)					
25	Что готовили наши прабабушки.	1		Знакомство с традициями питания регионов, историей. быта своего народа, национальной кухни.	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «кулинарный глобус»
26	Масленица.	1		История возникновения праздника. Беседа «Блинная неделя».	Работа в тетрадях. Выставка рисунков по теме «Масленица»
27	Кулинары, повара-волшебники.	1		Беседа «Профессия кулинар».	Работа в тетрадях. Сюжетно-ролевые игры.
Из истории русской кухни. (6 часа)					
28	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)
29	Проект «Здоровое питание».	1		Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом.	Выполнение проектов по теме «Если хочешь быть здоров».

30	Конкурс «забавных бутербродов».	1		Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен».	Работа в тетрадях. «Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
31	Экскурсия в магазин «Я – покупатель»	1		Умение применять на практике полученные знания. Умения делать выбор в пользу правильного питания.	Работа в тетрадях. «Я – покупатель»
32-33	Итоговое занятие «Здоровое питание».	2		Подведение итогов и обобщение изученного материала.	Творческие работы учащихся.
	Итого	33			

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, 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
9. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
10. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
11. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

Технические средства обучения:

- компьютер с учебным программным обеспечением;
- демонстрационный экран;
- магнитная доска;
- сканер, ксерокс и цветной принтер;
- специализированные цифровые инструменты учебной деятельности (компьютерные программы).