

Приложение к ООП НОО

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Большебыковская средняя общеобразовательная школа»

<p>«Рассмотрено» на заседании ШМО учителей эстетического цикла <u>Давыдов А.</u> И. Протокол № <u>5</u> от « <u>23</u> » <u>сентября</u> 2022г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МБОУ «Большебыковская СОШ» <u>Давыдова</u> Н.В. « <u>30</u> » <u>сентября</u> 2022г.</p>	<p>«Рассмотрено» на заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>сентября</u> 2022 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ «Большебыковская СОШ» <u>Косинова Т.Н.</u> Приказ № <u>140</u> от « <u>30</u> » <u>сентября</u> 2022г.</p>
---	---	---	--

Рабочая программа
внеурочной деятельности
начального общего образования
общеинтеллектуального направления
«Разговор о правильном питании»

Составитель:
Капустина Л. Н.,
учитель русского языка и литературы

2022 год

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— 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;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. Если хочешь быть здоров

Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.

Форма занятий: лекция, практикум

Виды деятельности: Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование

2. Самые полезные продукты

Научить детей выбирать самые полезные продукты

Форма занятий: лекция, практикум

Виды деятельности: сюжетно – ролевая игра; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест.

3. Что надо есть, если хочешь стать сильнее

Научить детей выбирать самые полезные продукты

Форма занятий: лекция, практикум

Виды деятельности: Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.

4. Где найти витамины весной

Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

Форма занятий: лекция, практикум

Виды деятельности: Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия

5. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты

Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.

Форма занятий: лекция, практикум

Виды деятельности: соревновании, беседа

6. Каждому овощу свое время

Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод

Форма занятий: лекция, практикум

Виды деятельности: соревновании, беседа

7. Как правильно есть

Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания.

Форма занятий: лекция, практикум

Виды деятельности: Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.

8. Удивительные превращения пирожка

Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

Форма занятий: лекция, практикум

Виды деятельности: Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».

9. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной

Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

Форма занятий: лекция, практикум

Виды деятельности: Игра «Знатоки» ; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам

10. Плох обед, если хлеба нет

Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре.

Форма занятий: лекция, практикум

Виды деятельности: Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа.

11. Полдник. Время есть булочки

Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах

Форма занятий: лекция, практикум

Виды деятельности: Конкурс «Знатоки молочных продуктов», демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»

12. Пора ужинать

Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.

Форма занятий: лекция, практикум

Виды деятельности: Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.

13. Если хочется пить

Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

Форма занятий: лекция, практикум

Виды деятельности: Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.

14. На вкус и цвет товарищей нет

Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.

Форма занятий: лекция, практикум

Виды деятельности: Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра «Угадай с чем блинчик», рассказ о масленице.

15. Всякому фрукту своё место

Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод

Форма занятий: лекция, практикум

Виды деятельности: Праздник урожая.

16. День рождения Зелибобы. Проверь себя.

Закрепить полученные знания о законах здорового питания; познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.

Форма занятий: лекция, практикум

Виды деятельности: Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс на лучший подарок – совет, выставка рисунков «Если хочешь быть здоров»

Тематическое планирование

1 класс (33 часа из расчёта 1 час в неделю)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Если хочешь быть здоров.	1	1	2
2.	Самые полезные продукты.	1	1	2
3.	Всякому овощу – своё время.	1	1	2
4.	Как правильно есть.	1	1	2
5.	Удивительные превращения пирожка	1	1	2
6.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	1	2
7.	Плох обед, если хлеба нет.	1	1	2
8.	Время есть булочки.	1	1	2
9.	Пора ужинать.	1	1	2
10.	На вкус и цвет товарищей нет.	1	1	2
11.	Как утолить жажду.	1	1	2
12.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	1	2
13.	Где найти витамины весной?	1	1	2
14.	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	1	2
15.	Всякому фрукту – своё время	1	1	2
16.	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	1	2	3
		Всего -33ч.		

Пронумеровано, прошито
и скреплено печатью

7 (семь) листов

Директор школы

Т. Н. Косинова
Т. Н. Косинова

