





Приложение к ООП НОО

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Большебыковская средняя общеобразовательная школа»

<p>«Рассмотрено» на заседании ШМО учителей эстетического цикла  Давыдов А. И. Протокол № 6 от « 23 » <u>июня</u> 2023г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МБОУ «Большебыковская СОШ»  Давыдова Н.В. « 31 » <u>августа</u> 2023г.</p>	<p>«Рассмотрено» на заседании педагогического совета Протокол № 1 от « 31 » <u>августа</u> 2023 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ «Большебыковская СОШ»  Косинова Т.Н. Приказ № 153 от « 31 » <u>августа</u> 2023г.</p> 
--	--	--	--

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

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

2023 год

Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое – нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.




Общая характеристика программы

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 - воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

-  формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
-  формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
-  освоение детьми практических навыков рационального питания;

- ✚ формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- ✚ информирование школьников о народных традициях, связанных 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;
- ✚ 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;

Преимущество программы заключается в том, что его 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.

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.

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 отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

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.

Описание места программы в учебном плане

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа в год. Общий объём учебного времени составляет 135 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Программа рассчитана на детей 6,6-10 лет. В учебные группы принимаются все желающие без специального отбора.

Режим занятий - вторая половина дня

Программа состоит из 2-х модулей

1-2 классы – модуль «Разговор о правильном питании»;

3-4 классы – модуль «Две недели в лагере здоровья».

Описание ценностных ориентиров содержания программы

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

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Основные методы обучения:

- ✚ фронтальный метод;
- ✚ групповой метод;
- ✚ практический метод;
- ✚ познавательная игра;
- ✚ ситуационный метод;
- ✚ игровой метод;
- ✚ соревновательный метод;
- ✚ активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- ✚ чтение и обсуждение;
- ✚ экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- ✚ встречи с интересными людьми;
- ✚ практические занятия;
- ✚ творческие домашние задания;
- ✚ праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- ✚ конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ✚ ярмарки полезных продуктов;
- ✚ сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- ✚ мини – проекты;
- ✚ совместная работа с родителями.

Формы контроля

- ✚ Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.
- ✚ . Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:
 - ✚ - оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
 - ✚ - оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

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 сухомяткой», 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

10 *срещи мене*

Директор школы

Т. Н. Кошинов

