

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – основная общеобразовательная школа №15 п. Восход

346686, п. Восход
Мартыновский район, Ростовская область
пер. Экскаваторный 7

тел.8-86395 26-1-16
факс. 8-86395 26-1-16
Email:oosch15mart.voshod@yandex.ru

«Утверждаю»
Директор МБОУ- ООШ № 15
Приказ от 31.08. 2023 №238
Г.И. Сухорученко

Подпись руководителя (ФИО)

Печать

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Здоровое питание»
(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

начальное 1-4 классы
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 33ч – 1,2,3,4 классы

Учитель: Сокиркина Лариса Ивановна

Афраилова Раила Сайфиддиновна

2023 -2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровое питание» для 1-4 класса разработана на основании:

- ФЗ -273 «Об образовании в РФ» (статья №28);
- Устава МБОУ-ООШ №15 п. Восход;
- ФГОС НОО (приказ Минобрнауки № 1897 от 17.12.2010 с изменениями согласно приказу № 1577 от 31.12.15 г);
- Учебного плана МБОУ- ООШ №15 п. Восход;
- Положения «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)»;
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ-ООШ №15 п. Восход;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

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.

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

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей 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 укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих **принципов:**

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Общая характеристика курса

Цель курса «Здоровое питание» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса 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.

Курс «Здоровое питание» 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.

Факультативный курс 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 курса — поддержка родителей. Поэтому часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса 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.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

Место учебного курса в учебном плане

Федеральным базисным учебным планом для образовательного учреждения на внеурочную деятельность «Здоровое питание» в 1-33ч.во 2--4 классах отводится по 34 часа, из расчёта 1 час в неделю. Рабочая программа в соответствии с Уставом МБОУ ООШ №15 п. Восход, учебным планом, годовым календарным учебным графиком и расписанием уроков на 2023-2024 учебный год составлена на 33 часа .

Количество часов:

Всего 33 ч -1 час в неделю.

УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование и обеспечение программы

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп.

Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с

Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с

Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с

Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с

Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.

Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Список литературы для детей.

1.Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с

2 Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с

3Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.

4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.

Содержание программы

Разнообразие питания

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

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

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

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»

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуации делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действия

Тематическое планирование 1–4 классы

Тема раздела	Характеристика основных видов деятельности			Кол-во часов	Сроки прохождения материала	Вид контроля	Сроки контроля
	предметные	метапредметные	личностные				
Разнообразие питания	знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни.	<p><i>Регулятивные:</i></p> <p>самостоятельно организовывать свое рабочее место;</p> <p>следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности;</p> <p>определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>ориентироваться в печатных тетрадях: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания;</p> <p>отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в книгах и наглядности.</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;</p> <p>оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p>	ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг»; уважение к своему народу, к своей родине.	4ч	1.09 – 22.09		
Гигиена питания и приготовление пищи	знание детей о правилах и основах рационального питания, о	<p><i>Регулятивные:</i></p> <p>определять план выполнения заданий на занятиях внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя;</p> <p>соотносить выполненное задание с образцом,</p>	освоение личностного смысла учения, желания учиться; оценка жизненных ситуаций и поступков	21ч	29.09 – 15.03		

	<p>необходимости соблюдения гигиены питания; навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; умение определять полезные продукты питания.</p>	<p>предложенным учителем; использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы.</p> <p>Познавательные:</p> <p>сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленному правилу;</p> <p>подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; составлять простой план.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;</p> <p>читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.</p>	героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм				
Этикет	<p>знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; умение определять полезные продукты</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>определять план выполнения заданий на занятиях внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя; корректировать выполнение задания в дальнейшем;</p> <p>оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.</p> <p>Познавательные: определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания; находить необходимую информацию в справочной литературе и в словарях; наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.</p> <p>Коммуникативные: участвовать в диалоге; слушать и понимать</p>	<p>активность включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	4ч	29.03 – 19.04		

	<p>питания; знание о структуре ежедневного рациона питания; навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания; умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания</p>	<p>других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций; читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное; выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).</p>					
Рацион питания	<p>знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; навыки правильного питания как составная часть здорового</p>	<p>Регулятивные: самостоятельно организовывать свое рабочее место; следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности; определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. Познавательные: ориентироваться в печатных тетрадях: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в книгах и наглядности.</p>	<p>ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг»; уважение к своему народу, к своей родине.</p>	1ч	26.04		

	образа жизни.	<p>Коммуникативные:</p> <p>участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;</p> <p>оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p>					
Из истории русской кухни	<p>знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;</p> <p>навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;</p> <p>умение определять полезные продукты питания.</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>определять план выполнения заданий на занятиях внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя;</p> <p>соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем;</p> <p>использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы.</p> <p>Познавательные:</p> <p>сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленному правилу;</p> <p>подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; составлять простой план.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;</p> <p>читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.</p>	<p>освоение личностного смысла учения, желания учиться;</p> <p>оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм</p>	3ч	3.05 – 24.05		

Календарно - тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
			Дата проведения план	примечание
	Разнообразие питания	4ч		
1	Введение		1.09	
2	Практическая работа.		8.09	
3	Из чего состоит наша пища		15.09	
4	Практическая работа «Меню сказочных героев»		22.09	
	Гигиена питания и приготовление пищи	21ч		
5	Что нужно есть в разное время года		29.09	
6	Оформление дневника здоровья		6.10	
7	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи		13.10	
8	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»		20.10	
9	Конкурс кулинаров		27.10	
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом		10.11	
11	Составление меню для спортсменов		17.11	
12	Оформление дневника «Мой день»		24.11	
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»		1.12	
14	Где и как готовят пищу		8.12	
15	Экскурсия в столовую.		15.12	
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».		22.12	
17	Как правильно накрыть стол.		29.12	
18	Игра накрываем стол		12.01	
19	Молоко и молочные продукты		19.01	
20	Экскурсия на молокозавод		26.01	
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»		2.02	
22	Молочное меню		09.02	
23	Блюда из зерна		16.02	
24	Путь от зерна к батону		1.03	
25	Конкурс «Венок из пословиц»		15.03	
	Этикет	4ч		
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»		29.03	
27	Выпуск стенгазеты		5.04	
28	Праздник «Хлеб всему голова»		12.04	
29	Экскурсия на хлебокомбинат		19.04	
	Рацион питания	1ч		
30	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»		26.04	
	Из истории русской кухни	3ч		
31	Что готовили наши прабабушки.		03.05	
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»		17.05	
33	Подведение итогов.		24.05	

Календарно - тематическое планирование 2-4 классы

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
			Дата проведения план	примечание
	Разнообразие питания	4ч		
1	Введение		1.09	
2	Практическая работа.		8.09	
3	Из чего состоит наша пища		15.09	
4	Практическая работа «Меню сказочных героев»		22.09	
	Гигиена питания и приготовление пищи	21ч		
5	Что нужно есть в разное время года		29.09	
6	Оформление дневника здоровья		6.10	
7	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи		13.10	
8	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»		20.10	
9	Конкурс кулинаров		27.10	
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом		10.11	
11	Составление меню для спортсменов		17.11	
12	Оформление дневника «Мой день»		24.11	
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»		1.12	
14	Где и как готовят пищу		8.12	
15	Экскурсия в столовую.		15.12	
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».		22.12	
17	Как правильно накрыть стол.		29.12	
18	Игра накрываем стол		12.01	
19	Молоко и молочные продукты		19.01	
20	Экскурсия на молокозавод		26.01	
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»		2.02	
22	Молочное меню		09.02	
23	Блюда из зерна		16.02	
24	Путь от зерна к батону		1.03	
25	Конкурс «Венок из пословиц»		15.03	
	Этикет	4ч		
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»		29.03	
27	Выпуск стенгазеты		5.04	
28	Праздник «Хлеб всему голова»		12.04	
29	Экскурсия на хлебокомбинат		19.04	
	Рацион питания	1ч		
30	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»		26.04	
	Из истории русской кухни	3ч		
31	Что готовили наши прабабушки.		03.04	
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»		17.05	
33	Подведение итогов.		24.05	

«Рассмотрено»
Руководитель МО
_____ Л.И.Сокиркина
Протокол № _____ от _____
«__» _____ 20__ г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МБОУ – ООШ №15 п. Восход
_____ А.А.Бульгина
«__» _____ 20__ г.