

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Пыёлдино

«ПРИНЯТО»
На заседании педсовета
МБОУ «СОШ» с. Пыёлдино
«31» августа 2023 г.
Протокол №_1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «СОШ» с. Пыёлдино

М.А.Ушакова
Приказ № 69/21-од от 01.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ
ПИТАНИИ»

Направление: духовно - общекультурное
Возраст учащихся: 8 – 9 лет
Срок реализации: 1 год (34 часа)

Автор составитель:
Мартенс М.В., учитель начальных классов

Пыёлдино, 2023

Пояснительная записка

Направление развития личности – общекультурное.

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. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя.

Описание места данного курса в основной общеобразовательной программе

Рабочая программа курса внеурочной деятельности отражает вариант конкретизации требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и обеспечивает содержательную составляющую ФГОС НОО.

Цель курса: 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 укреплении 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.

Формы организации образовательного процесса:

Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. 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.

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. Данный курс реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в **форме:**

- - интегрированных уроков по правильному питанию (окружающий мир, литературное чтение, ИЗО, ОЗОЖ);
- - внеклассных занятий по правильному питанию;
- - праздников;
- - бесед;
- - классных часов;
- - однодневных походов в природу;
- - родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- - в рамках проектной деятельности;
- - конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- - выпуска газет, информационных буклетов.

Программа актуальна для учащихся 2 класса (8-9 лет);

Объем программы - 34 часа, режим занятий – 1 час в неделю продолжительностью 40 минут. Срок освоения программы – 1 год.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенных педагогом ситуациях 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
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

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
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

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
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

Формы контроля

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

. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ обучающихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ обучающихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема	Количество часов	Примечание
1		«Если хочешь быть здоров»	3	
2		«Самые полезные продукты»	3	
3		Всякому овощу – своё время.	3	
4		«Как правильно есть»	3	
5		«Удивительные превращения пирожка»	2	
6		«Из чего варят каши? Как сделать кашу вкусной?»	2	
7		«Плох обед, если хлеба нет»	3	
8		«Полдник. Время есть булочки»	2	
9		Пора ужинать	3	
10		На вкус и цвет товарищей нет	2	

11		Как утолить жажду	3	
12		Что надо есть, если хочешь стать сильнее	2	
13		Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	2	
14		Праздник урожая	1	
			34 часа	

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование.

разнообразии питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время";

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить";

культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "День рождения Зелибобы".

Организационно – педагогические условия реализации программы

Оборудование и обеспечение программы

- компьютер, принтер, мультимедиапроектор, колонки, доска ;
- набор ЦОР по проектной технологии.
- сайт <https://www.prav-pit.ru/>

Литература:

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ,1998
2. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
3. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
6. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
7. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400 с.

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.