Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Красноармейская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании школьного методического объединения _____ Е.В.Марышева Протокол №1 от 28.08 2023г

Принято на заседании педагогического совета от 29.08.2023 протокол №2

Приказ № 316 от 29.08.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по внеурочной деятельности « Разговор о правильном питании »

для 1Б класса на 2023-2024 учебный год количество часов-33

УЧИТЕЛЬ: Серова Светлана Алексеевна

Программа «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; Концепции духовнонравственного развития и воспитания личности гражданина России; планируемых результатов начального общего образования на основании «Примерной программы внеурочной деятельности» под редакцией Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «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).

Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Организация внеурочной деятельности в МБОУ Красноармейской СОШ опирается на следующие нормативные документы:

- Конституция Российской Федерации (принята на всенародном голосовании 12 декабря 1993 г.) (с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 г.)
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 16 апреля 2022 года).
- Федеральный закон от 24. 07. 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 27. 07. 2006 г. № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации»
- Федеральный закон от 29. 12. 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
- Федеральный закон от 27. 07. 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных».
- Указ Президента Российской Федерации от 21. 07. 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 07. 05. 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 02. 07. 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26. 12. 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования"».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 г. № 225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 02. 12. 2015 г. № 2471-р «Концепция информационной безопасности детей»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24. 12. 2013 г. № 2506-р «Концепция развития математического образования в Российской Федерации»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31. 03. 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации».

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29. 05. 2015 г.).

План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-p)

План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р).

Рабочая программа курса «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с ФГОС НОО (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373), 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).

На изучение курса в 1 классе «Разговор о правильном питании» в учебном плане МБОУ Красноармейской СОШ на 2023-2024 учебный год отводится 1 час в неделю (33 ч в год) инвариантной части.

В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ Красноармейской СОШ на 2023-2024 учебный год рабочая программа рассчитана на 33 часа.

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

Залачи:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- 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;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных заболеваемости ОРВИ мероприятий по гриппом, и другими инфекционными заболеваниями, образовательная учебному деятельность данному предмету осуществляется с использованием дистанционных технологий.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные действия

Сформированность внутренней позиции школьника, адекватная мотивация внеучебной игровой деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, установка на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, способность к моральной самооценке.

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.

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 объяснительноиллюстративный, частично-поисковый.

Содержание разделов программы

Раздел I. Разнообразие питания (6 часов)

Если хочешь быть здоров. Знакомство с героями «Улицы Сезам». Куклы — Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи — девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша.

Самые полезные продукты. Какие продукты полезны и необходимы человеку? Полезные продукты среди любимых блюд (практическая работа). Анкетирование «Полезные привычки». Экскурсия в магазин. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Играсоревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».

На вкус и цвет товарищей нет. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Кухни разных народов. Практическая работа «Определи вкус продукта». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?» Игра «Приготовь блюдо».

Раздел II. Организация и гигиена питания (17 часов)

Как правильно есть. Основные принципы гигиены питания. Игра-обсуждение «Законы питания». Игра «Чем не стоит делиться». Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.

Удивительные превращения пирожка. Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. Соревнование «Кто правильно покажет время?». Тест. Игра «Доскажи пословицу». Игра «Помоги Кате». Демонстрация удивительного превращения пирожка.

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Завтрак – обязательный компонент ежедневного меню, различные варианты завтрака. Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай-ка». Игра «Знатоки». Игра «Угадай сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята». Составление меню завтрака.

Плох обед, если хлеба нет. Обед — обязательный компонент ежедневного меню, структура обеда. Игра «Угадай-ка». Игра «Секреты обеда». Игра «Советы хозяюшки». Игра «Лесенка с секретом». Составление меню обеда. Экскурсия на хлебозавод.

Полдник. Время есть булочки. Знакомство с вариантами полдника. Значение молока и молочных продуктов. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Игра-демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко». Игра «Подбери рифму».

Пора ужинать. Ужин – обязательный компонент ежедневного меню, состав ужина. Игра «Объяснялки». Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд». Игра «Что можно есть на ужин». Составление меню ужина. Экскурсия в столовую.

Раздел III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (10часов)

Где найти витамины весной? Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Игра «Отгадай название». Игра «Отгадай мелодию». Игра «Вкусные истории».

Как утолить жажду... Значение жидкости для организма человека. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой». Игра «Праздник чая».

Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Связь рациона питания с образом жизни. Высококалорийные продукты. Игра «Мой день». Игра «Меню спортсмена».

Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. Разнообразие фруктов, ягод, значение их для организма. КВН «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты». Стенгазета «Витаминная радуга».

Каждому овощу свое время. Разнообразие овощей, их полезные свойства. Играсоревнование «Вершки-корешки». Игра-эстафета «Собираем урождай».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

No	Раздел	Количество
п/п		часов
1	Разнообразие питания.	6
2	Организация и гигиена питания	17
3	Витамины и минеральные вещества в рационе	10
	здорового питания	
	Итого	33

Календарно-тематическое планирование

Nº	Тема	Характеристика основных видов деятельности ученика	Сроки прохождения	Примечание			
Раздел I. Разнообразие питания (6 часов)							
1.	Знакомство с жителями «Улицы Сезам»	Знакомятся с героями «Улицы Сезам». Куклы — Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи — девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша.	05.09				
2.	Если хочешь быть здоров	Имеют представление о важности правильного питания.	12.09				
3.	Самые полезные продукты	Формируется представление о полезных продуктах для	19.09				
4.	Экскурсия в магазин	человека. Имеют	26.09				

		по натариали с				
		представление о необходимости				
		ответственно относиться к				
		своему здоровью и				
		питанию.				
5.	На вкус и цвет товарищей	Знакомятся с разнообразием	03.10			
	нет	вкусовых свойств	03.10			
6.	Кухни разных народов	различных продуктов, с	10.10			
		кухней разных народов.	10110			
		Имеют практические				
		навыки распознавания				
		вкусовых качеств наиболее				
		употребительных				
		продуктов.	(1.7			
		ганизация и гигиена питани				
7.	Как правильно есть	Имеют представление об	17.10			
8.	Гигиена питания	основных принципах гигиены питания	24.10			
9.	Правила питания	Типисны питания	07.11			
10.	Удивительные	Формируется представление	14.11			
	превращения пирожка	о роли регулярного питания				
11.	Режим питания	и важности соблюдения	21.11			
10	ШКОЛЬНИКА В	режима дня	20.11			
12.	Рацион питания	_	28.11			
13.	Завтрак	Формируется представление	05.12			
14.	Из чего варят кашу и как	о каше как полезном и	12.12			
	сделать кашу вкусной?	вкусном блюде, о завтраке как обязательном				
		компоненте ежедневного				
		меню.				
15.	Секреты обеда	Формируется представление	19.12			
16.	Плох обед, если хлеба нет	об обеде как обязательном	26.12			
10.	тыск соед, сели кысса нег	компоненте ежедневного	20.12			
		рациона питания, его				
		структуре.				
17.	Полдник. Время есть	Знакомятся с вариантами	09.01			
10	булочки	полдника.				
18.	Экскурсия на хлебозавод		16.01			
19.	Путешествие по улице	Знакомятся с понятием	23.01			
	Правильного питания	схема, чертеж, рисунок,				
20	D	график.	20.01			
20.	Это удивительное молоко	Формируется представление	30.01			
		о значении молока и				
21.	Пора ужинать	молочных продуктов. Формируется представление	06.02			
22.	Как приготовить	об ужине как обязательном				
<i>LL</i> .	бутерброды	компоненте ежедневного	13.02			
23.	Экскурсия в столовую.	рациона питания, его	27.02			
43.	Блюда для завтрака,	составе.	41.04			
	обеда, ужина.					
Р	Раздел III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания					
And the second of the s						

		(7 часов)		
24.	Где найти витамины весной?	Знакомятся со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	05.03	
25.	Если хочется пить	Формируется представление	12.03	
26.	Мы не дружим с Сухомяткой	о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.	19.03	
27.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Формируется представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	02.04	
28.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Знакомятся с разнообразием овощей, ягод, фруктов, их	09.04	
29.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	полезными свойствами.	16.04	
30.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты		23.04	
31.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты»		07.05	
32.	Витаминные истории	Знакомятся с разнообразием овощей, ягод, фруктов, их полезными свойствами.	17.05	
33.	Витаминные истории	Знакомятся с разнообразием овощей, ягод, фруктов, их полезными свойствами.	21.05	
				Итого: 33 часа