

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тагильская средняя общеобразовательная школа»
Каргапольского района
Курганской области

Рассмотрено на педагогическом совете Протокол № <u>1</u> от " <u>2</u> " <u>09</u> 2022 г.	Согласовано Заместитель директора школы по ВР <u>М.С. Москвичева</u> Л.С. от " <u>2</u> " <u>09</u> 2022 г.	Утверждаю Директор школы <u>Б.А. Казбекова</u> Приказ № <u>128</u> от " <u>2</u> " <u>09</u> 2022 г.
--	--	---

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Здоровейка»

для 1 класса

Срок реализации: 1 год

Составил:

учитель начальных классов:

Лизунова Любовь Ивановна

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Разговор о здоровом питании» (внеурочная деятельность, 1-4 классы) составлена на основе следующих **нормативно- правовых документов:**

- Закон РФ «Об образовании» ст.32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п. 7: разработка и утверждение рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (моделей)) ;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования;
- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки РФ от 12 мая 2011 года №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (раздел 10.5);
- Авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании

В Конвенции о правах ребенка говорится, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек.

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни нужно начинать в детстве.

Как показывают исследования специалистов, только 20% родителей знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Культура питания – это основа здорового образа жизни.

Реализация программы «Разговор о здоровом питании» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правила питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни. Учащиеся должны иметь представление о продуктах, являющихся источниками витаминов, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д. Ученик может помогать маме на кухне, расставляя посуду на столе, и таким образом осваивать простейшие правила сервировки, т.е. получать реальное практическое значение.

Обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. Значение имеет и учет традиций питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Для оценки эффективности программы будет проведено анкетирование детей и родителей, с целью выявления предпочтений продуктов в начале и в конце учебного года. Результаты покажут – изменился ли качественный и количественный состав продуктов ежедневного рациона питания детей.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса и 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.

Цель программы:

создание условий для формирования представлений о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, об основных принципах гигиены питания, о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Дать представление о необходимости и важности регулярного питания и соблюдение режима питания.

Задачи программы:

Создание условий для:

- ознакомления обучающихся с необходимостью заботы о своём здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- овладения системой знаний о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;
- приобретения опыта самостоятельной деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению;

Создание условий для формирования у обучающихся:

- конкретно-наглядных представлений о существенных сторонах здорового образа жизни;
- способностей к организации своей учебной деятельности посредством освоения личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий;
- основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни;
- чувства ответственности за своё здоровье.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Формы обучения

В программе используются разнообразные формы проведения занятий. Формы занятий разнообразны: познавательные беседы, экскурсии, наблюдения, решение ситуативных задач по экологической тематике.

Методы обучения:

Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).

Проблемный

Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).

Объяснительно-иллюстративный.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Поговорим о продуктах	7
	Давайте узнаем о продуктах	13
	Поговорим о правилах этикета	4

	Из истории русской кухни	3
	Здоровая пища (итоговые занятия).	5
	Итого:	32 часа

Основные требования к знаниям, умениям и системе ценностей учащихся к концу первого года обучения

Личностными результатами обучающихся:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Предметные:

- 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.

Календарно - тематическое планирование

№п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
Поговорим о продуктах (7часов)			
1	Если хочешь быть здоров.		
2.	Полезные и вредные привычки.		
3.	Из чего состоит наша пища.		
4.	Как правильно есть (гигиена питания).		
5.	Режим питания.		
6.	Самые полезные продукты.		
7.	Продукты разные важны!		
8.	Из чего варят кашу.		
9.	Плох обед, если хлеба нет.		

10.	Советы доктора Воды.		
11.	Молоко и молочные продукты.		
12.	Конкурс – викторина «Знатоки молока».		
13.	Почему полезно есть рыбу.		
14.	Рыба и рыбные блюда.		
15.	Почему полезно есть мясо.		
16.	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.		
17.	Дары леса.		
18.	Где найти витамины зимой и весной.		
19.	Викторина «Печка в русских сказках».		
20.	Проект «Полезные продукты».		
21.	Как правильно есть.		
22.	Как правильно вести себя за столом.		
23.	Пользуемся ножом и вилкой		
24.	Конкурс «Салфеточка».		
Из истории русской кухни (3 часа)			

25.	Что готовили наши прабабушки.		
26.	Масленица.		
27.	Кулинары, повара – волшебники.		
Здоровая пища (6часов).			
28.	Игра «Кладовая народной мудрости».		
29.	Проект «Здоровое питание».		
30.	Конкурс «Забавных бутербродов».		
31.	Экскурсия в магазин.		
32.	Итоговое занятие «Здоровое питание».		