

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство общего и профессионального образования**

**Ростовской области**

**Администрация г.Шахты Ростовской области**

**МБОУ ООШ №28 г.Шахты**

РАССМОТРЕНО Руководитель МО начальных классов	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР	УТВЕРЖДЕНО Директор
_____ Яковлева Е.В. Протокол № 1 от 30.08.2024 г.	_____ Суханова Н.Б. Протокол № 1 от 30.08.2024 г.	_____ Цапенко Д.В. Приказ № 79 от 30.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Основы здорового питания»**

для обучающихся 1 класса

г. Шахты 2024 г.

# Рабочая программа внеурочной деятельности «Основы здорового питания»

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ 9 (с изменениями от 03.07.2016г.)
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009г. № 373, редакция от 31.12.2015г.)
- «Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности Гражданина России»
- Сборника программ внеурочной деятельности: 1-4 классы под ред. Н.Ф. Виноградовой. М: вентана Граф, 2017г.
- Плана внеурочной деятельности МБОУ ООШ № 28 на 2024-2025 учебный год
- Локального акта школы «Об утверждении структуры рабочей программы»
- Авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании»

## Планируемые результаты деятельности учащихся

### Личностными результатами обучающихся являются:

- 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.

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 «Основы здорового питания» 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.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Основы здорового питания» для 1 класса рассчитана на 1 час в неделю - 31 час в год.

### **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**

Поговорим о продуктах - 7

Давайте узнаем о продуктах - 13

Поговорим о правилах этикета - 4

Из истории русской кухни - 3

Здоровая пища - 4

**Итого: 31 час**

## Календарно-тематическое планирование

№/№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.
<b>Поговорим о продуктах - 7 часов</b>				
1.	Если хочешь быть здоров.	1	03.09	
2.	Полезные и вредные привычки.	1	10.09	
3.	Из чего состоит наша каша.	1	17.09	
4.	Как правильно есть (гигиена питания)	1	24.09	
5.	Режим питания	1	01.10	
6.	Самые полезные продукты.	1	08.10	
7.	Продукты разные важны!	1	15.10	
<b>Давайте узнаем о продуктах - 13 часов</b>				
8.	Из чего состоит наша пища.	1	22.10	
9.	Плох обед, если хлеба нет.	1	12.11	
10.	Советы доктора Воды.	1	19.11	
11.	Молоко и молочные продукты.	1	26.11	
12.	Конкурс – викторина «Знатоки молока».	1	03.12	
13.	Почему полезно есть рыбу.	1	10.12	
14.	Рыба и рыбные блюда.	1	17.12	
15.	Почему полезно есть мясо.	1	24.12.	
16.	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	1	14.01	
17.	Дары леса.	1	21.01	
18.	Где найти витамины зимой и весной.	1	28.01	
19.	Викторина «Печка в русских сказках».	1	04.02	
20.	Проект «Полезные продукты».	1	18.02	
<b>Поговорим о правилах этикета - 4 часа</b>				
21.	Как правильно есть.		25.02	
22.	Как правильно вести себя за столом.		04.03	
23.	Пользуемся ножом и вилкой		11.03	
24.	Конкурс «Салфеточка».		18.03	
<b>Из истории русской кухни - 3 часа</b>				
25.	Что готовили наши прабабушки.		08.04	
26.	Масленица.		15.04	
27.	Кулинары, повара – волшебники.		22.04	
<b>Здоровая пища - 5 часов</b>				
28.	Игра «Кладовая народной мудрости».		29.04	
29.	Проект «Здоровое питание».		06.05	
30.	Конкурс «Забавных бутербродов».		13.05	
31.	Экскурсия в магазин.		20.05	

32.	Экскурсия в столовую. Итоговое занятие «Здоровое питание».			
-----	--	--	--	--