

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
Е.А.НИКОНОВА С. ВАСИЛЬЕВКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
СТАВРОПОЛЬСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ОДОБРЕНО

Руководитель методического объединения
«Малыш»

_____/Л.Г. Макарьева/

Протокол №

От 28.08.2023 года

РАССМОТРЕНО

заместитель директора
по ВР

_____/Г. В. Абросимова/

Протокол №

От 29. 08.2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ
с. Васильевка

_____/С.В.Хопова/

Приказ №

От 30.08. 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Здоровое питание»
1-3 класс

1. Цели и задачи курса	2
2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
3. Содержание курса внеурочной деятельности	4
4. Тематическое планирование.....	6

Цель курса:

- формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у младших школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- информирование детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории питания;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровое питание» разработана на основе программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни образовательного учреждения. Направление внеурочной деятельности по ФГОС: спортивно - оздоровительное.

Реализация программы внеурочной деятельности «Здоровое питание» ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют творческие и исследовательские задания. Коллективно или в группах работают над проектами, оформляют плакаты, листовки по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках. В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

Работа по данной программе способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

Методы обучения:

- 1) рассказ педагога и рассказы детей;
- 2) экскурсии;
- 3) деловая игра;
- 4) моделирование ситуаций;
- 5) развивающие игры (сюжетно-ролевые, театрализованные, дидактические и др.);
- 6) рассматривание картин, иллюстраций, фотографий, работа с ними;
- 7) изобразительная деятельность;
- 8) использование компьютера.

Планируемые результаты изучения курса

Программа курса предусматривает достижение следующих результатов образования.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к сохранению и укреплению своего здоровья;
- освоение личностного смысла здоровьесбережения

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое питание» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1.Регулятивные УУД:

- **формулировать** цель своей деятельности на уроке с помощью учителя;
- **определять** последовательность действий на уроке;
- **высказывать** своё предположение (версию) поведения в различных ситуациях, способствующих сохранению или разрушению здоровью;
- **работать** по предложенному учителем плану;
- **оценивать** своё физическое состояние, использовать приёмы сохранения и укрепления физического здоровья.

2.Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в дополнительной литературе;
- добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя энциклопедии, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (рисунков, комиксов);
- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших поведенческих моделей.

3. Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения через правильное питание, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.

Таким образом, содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, помогут в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании и привить учащимся потребность в здоровом образе жизни в целом.

Содержание программы позволяет осуществить связь с другими предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровьесберегающим содержанием); окружающим миром (строение человеческого организма), литературным чтением, ИЗО, технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей).

Данная программа рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часов в год, 2-4 классы – 34 часа в год.

Тематическое планирование внеурочной деятельности «Здоровое питание»

1 класс

№	Тема занятия
---	--------------

1-2	Введение в курс. Здоровье человека и основы правильного питания.
3-4	Мир древности. Чем питались древние люди?
5-6	Как питались в стародавние времена? "Щи да каша пища наша".
7-8	Как устроен человек. "Кухня" нашего организма - органы пищеварения.
9-10	Питание – необходимое условие для жизни человека.
11-12	Режим дня и режим питания.
13-14	В гостях у Мойдодыра. Спектакль К. Чуковский «Мойдодыр».
15-16	Защита проекта "Как питались наши предки?"
17-18	Культура питания. Приглашаем к чаю
19-20	Ю.Тувим «Овощи» (умеет ли мы правильно питаться)
21-22	Как и чем мы питаемся
23-24	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»
25-26	Что надо есть, что бы стать сильнее
27-29	Каждому овощу свое время.
30-31	Изготовление книжки «Витаминная азбука»
32-33	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».

2 класс

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>
1-2	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.
3-4	Культура питания. Этикет.
5-6	«Я выбираю кашу»
7-8	«Что даёт нам море». Морепродукты.
9-10	Игра «Смак»
11-12	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья
13-14	Что такое здоровая пища и как её приготовить
15-16	Вредные микробы
17-18	«Чудесный сундучок»
19-20	Значение витаминов в жизни человека.
21-22	Как утолить жажду
23-24	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»
25-26	Традиционные блюда нашего края
27-29	Игра – проект « Кулинарный глобус»
30-31	Как правильно вести себя за столом
32-33	Изготовление книжки « Правила поведения за столом»
34	Накрываем праздничный стол

3 класс

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>
1-2	Привычки и наше питание
3-4	Мой ЗОЖ
5-6	Мой ЗОЖ
7-8	Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»
9-10	Рациональное, сбалансированное питание
11-12	« Белковый круг»
13-14	« Жировой круг»
15-16	«Минеральный круг»
17-18	Умейте правильно питаться. Пищевые вещества, их роль в питании и здоровье школьников
19-20	Режим питания. «Пищевая тарелка»
21-22	Витамины и минеральные вещества
23-24	Витамины и минеральные вещества
25-26	Блюда из зерна
27-29	Путь от зерна к батону

30-31	Праздник «Хлеб всему голова»
32-33	Оформление проекта « Хлеб - всему голова»
34	Защита проекта « Хлеб - всему голова»

4 класс

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>
1-2	Энергия пищи. Источники «строительного материала»
3-4	Энергия пищи. Источники «строительного материала»
5-6	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра « Что? Где? Когда?»
7-8	Роль пищевых волокон на организм человека
9-10	Роль пищевых волокон на организм человека
11-12	Где и как мы едим
13-14	Где и как мы едим
15-16	« Фаст фуды»
17-18	Где и как мы едим. Правила гигиены
19-20	Где и как мы едим. Правила гигиены
21-22	Меню для похода
23-24	Меню для похода
25-26	Ты – покупатель
27-29	Срок хранения продуктов
30-31	Пищевые отравления, их предупреждение
32-33	Ты - покупатель Права потребителя
34	Ты - покупатель Правила вежливости

