

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство общего и профессионального образования**

**Ростовской области**

**Районный отдел образования Администрации**

**Пролетарского района Ростовской области**

**МБОУ Ганчуковская ООШ Пролетарского района Ростовской области**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО  
начальных классов

\_\_\_\_\_

Мушина Т.А.

Протокол №1 от «23»  
августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель МС,  
заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_

Полковникова С.В.

Протокол №1 от «26»  
августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор

\_\_\_\_\_

Поплутина Н.М.

Приказ №37 от «26»  
августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(ID 5454421)

**Разговор о правильном питании**

для обучающихся 1-2 классов

**х. Ганчуков 2024 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое –нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

**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.

**Практическая значимость** состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и

учащихся, а нормы нравственного поведения «выращиваются» с начальной школы.

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Цель программы-** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- формирование и развитие представления школьников 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 практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников 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 детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Преимущество программы заключается в том, что его 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.

Программа «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий

интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения программы — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

## МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс - 33 часа, 2 класс - 34 часа, 3 класс - 34 часа, 4 класс - 34 часа в год. Общий объём учебного времени составляет 135 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

**Программа рассчитана на детей 6,6-10 лет. В учебные группы принимаются все желающие без специального отбора.**

**Режим занятий - вторая половина дня**

Программа состоит из 2-х модулей

1-2 классы – модуль «Разговор о правильном питании»;

3-4 классы – модуль «Две недели в лагере здоровья».

## ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1 КЛАСС

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;</li><li>- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;</li><li>- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;</li><li>- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;</li><li>- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;</li><li>- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.</li></ul>   |

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.
- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).

### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Разнообразие питания	5	Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».	беседы, игры, викторины	<a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a>
2	Гигиена питания и приготовление пищи	10	Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и	Работа в тетрадах, сюжетно- ролевые игры, экскурсии в магазин.	<a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a>

			<p>полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.</p>		
3	Этикет	8	<p>Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.</p>	<p>Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.</p>	<p><a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a></p>
4	Рацион питания	5	<p>Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.</p>	<p>Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.</p>	<p><a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a></p>
5	Из истории русской	5		<p>Выполнение</p>	<p><a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a></p>

	кухни			проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		33			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводное занятие.. Если хочешь быть здоров	1			<a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a>
2	Из чего состоит наша пища	1			<a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a>
3	Полезные и вредные привычки питания	1			<a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a>
4	Самые полезные продукты	1			<a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a>
5	Как правильно есть(гигиена питания)	1			<a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a>
6	Удивительное превращение пирожка	1			<a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a>
7	Твой режим питания	1			
8	Из чего варят каши	1			
9	Как сделать кашу вкусной	1			<a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a>
10	Плох обед, коли хлеба нет	1			
11	Хлеб всему голова	1			
12	Полдник	1			<a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a>
13	Время есть булочки	1			
14	Пора ужинать	1			<a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a>
15	Почему полезно есть рыбу	1			<a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a>
16	Мясо и мясные блюда	1			
17	Где найти витамины зимой и весной	1			

18	Всякому овощу – свое время	1			<a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a>
19	Как утолить жажду	1			<a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a>
20	Что надо есть ,если хочешь стать сильнее	1			
21	Что надо есть ,если хочешь стать сильнее	1			<a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a>
22	На вкус и цвет товарищей нет	1			<a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a>
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1			
24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1			
25	Каждому овощу – свое время	1			<a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a>
26	Народные праздники, их меню	1			<a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a>
27	Народные праздники, их меню	1			<a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a>
28	Как правильно накрыть стол.	1			
29	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1			<a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a>
30	Щи да каша – пища наша	1			<a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a>
31	Что готовили наши прабабушки.	1			<a href="http://www.food.websib.ru/">http://www.food.websib.ru/</a>
32	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	1			
33	Подведение итогов.	1			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		33	0	0	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890895

Владелец Поплутина Наталья Михайловна

Действителен с 13.05.2024 по 13.05.2025