

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Волчье-Александровская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Калинина Н.Н. Волоконовского района Белгородской области»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Кулик О.А.

Протокол №5 от «12» июня
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора



Степовая Л.В.

Протокол №1 от «12» июня
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Аничина Н.Н.

Приказ №160 от «20» июня
2023 г.



Рабочая программа
по внеурочному занятию «Правильное питание»
на уровень начального общего образования

Учителя:
Кравченко Любовь Владимировна
Кузьминова Наталья Васильевна

с. Волчья Александровка, 2023 г.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности Гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании» и учебного плана МБОУ «Волчье-Александровская СОШ».

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Правильное питание»

Программа курса предусматривает достижение следующих результатов образования:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

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 «Правильное 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.

Программа внеурочной деятельности "Разговор о правильном питании" реализуется в 1 классе. Данную программу можно использовать во 2 - 4 классах, наполнив тематику проведения занятий информационным материалом согласно возрасту учащихся.

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).

**Содержание курса внеурочной деятельности
«Правильное питание»**

№ п/п	Раздел	3 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	5	5
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	12	14
3.	Этикет	8	6
4.	Рацион питания	5	5
5.	Из истории русской кухни.	4	4
Итого		34	34

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы с учетом Рабочей программы воспитания

3 класс/год обучения

Тема	Количество часов	Реализация модуля «Внеурочная деятельность» Рабочей программы воспитания
Вводное занятие.	1	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания
Состав продуктов.	4	Ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезны
Питание в разное время года	4	Оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни
Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	4	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания
Приготовление пищи	6	Оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни. Соблюдать правила гигиены
В ожидании гостей.	4	Закрепить полученные знания о правилах здорового питания; познакомить детей с полезными блюдами для праздничного стола.
Молоко и молочные продукты	4	Сформировать представления о значении жидкости для организма человека, ценности молока и молочных продуктов
Блюда из зерна	4	Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна
Проект «Хлеб всему голова»	2	Умение работать в группе. Роль правильного питания в здоровом образе жизни
Творческий отчет.	1	Закрепить полученные знания о правилах здорового питания;
Всего	34	

4 класс/год обучения

Тема	Количество часов	Реализация модуля «Внеурочная деятельность» Рабочей программы воспитания
Вводное занятие	1	Повторение правил питания

Растительные продукты леса	4	Закрепить полученные знания о правилах здорового питания; соблюдать правила поведения в лесу
Рыбные продукты	4	Важность употребления рыбных продуктов.
Дары моря	4	Правила приготовления блюд из морепродуктов. Знакомство с обитателями моря.
Кулинарное путешествие по России»	6	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа
Рацион питания	4	Ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные
Правила поведения за столом	2	Соблюдать правила поведения за столом, правила гигиены
Накрываем стол для родителей	4	Соблюдать правила поведения за столом. Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.
Проектная деятельность.	4	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом
Подведение итогов работы	1	Умение работать в группе. Роль правильного питания в здоровом образе жизни
Всего	34	