

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №8»

Рассмотрено
на заседании УМО
протокол № _____
от «26» августа 2024 г.
Руководитель УМО
Н.В.Бирюкова

«Согласовано»
заместитель директора
по УВР
_____ Цинн О. А.
приказ № _____
от 28.08.2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Гимназия № 8»
_____ Н.С.Сазонова
приказ № _____
от 28.08.2024 г.

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
направление социальное
«Разговор о правильном питании»
для 1 класса начального общего образования

Составители:
О.П.Ильина,
учитель начальных классов
учитель высшей категории,
Т.Г.Халецкая,
учитель начальных классов
учитель высшей категории

Срок реализации программы:
01.09.2024 - 31.05.2024

г. Рубцовск, 2024

Оглавление

№	Разделы рабочей программы	Стр.
1.	Пояснительная записка	2
2.	Планируемая результативность курса «Будь здоров»	3
3.	Содержание программы курса	5
4.	Календарно-тематический план	6
5.	Формы оценки результатов внеурочной деятельности	7
6.	Лист внесения изменений	8

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Будь здоров» для 1 класса составлена в соответствии с:

- ФЗ – 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.08.2017 № 09–1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Уставом МБОУ «Гимназия №8»;
- ООП НОО МБОУ «Гимназия №8»;
- Положением о внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Гимназия №8»;
- Планом внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия №8» на 2020 - 2021 учебный год;
- Положением о рабочей программе курса внеурочной деятельности муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №8» (приказ № 252 от 17.05.2017 г.).

Программа социального направления и развития учащихся «Будь здоров» предполагает последовательный переход от результатов первого уровня к результатам третьего уровня.

Цель курса: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни

Задачи:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы

Актуальность курса. Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный,

экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Содержание программы отвечает следующим **принципам**:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность; - необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания. Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа. Программа имеет большую практическую направленность.

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. Объем: **33** занятия в год, предполагается проведение **1 занятия** в неделю, которое состоит из теоретической и практической части.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Планируемая результативность курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются: умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; 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; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемый результат:

- 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.

Порядок зачета результатов освоения обучающимися рабочих программ внеурочной деятельности определен «Положением об организации внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия №8»».

Содержание программы второго года обучения

Содержание программы внеурочной деятельности соответствует цели и задачам основной общеобразовательной программы.

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой . Беседа.	Экскурсия в столовую.

2. Самые полезные продукты	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания ,обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

Календарно-тематическое планирование 1 класс – 33 часа

№ урока по теме № п/п	Дата проведения	Тема урока
1.	1неделя сентября	Вводное занятие.. Если хочешь быть здоров
2.	2неделя сентября	Из чего состоит наша пища
3.	3неделя сентября	Полезные и вредные привычки питания
4.	4неделя сентября	Самые полезные продукты
5.	1неделя октября	Как правильно есть(гигиена питания)
6.	2неделя октября	Удивительное превращение пирожка
7.	3неделя октября	Твой режим питания
8.	4неделя октября	Из чего варят каши
9.	1неделя ноября	Как сделать кашу вкусной
10.	2неделя ноября	Плох обед, коли хлеба нет
11.	3неделя ноября	Хлеб всему голова

12.	4неделя ноября	Полдник
13.	1неделя декабря	Время есть булочки
14.	2неделя декабря	Пора ужинать
15.	3неделя декабря	Почему полезно есть рыбу
16.	4неделя декабря	Мясо и мясные блюда
17.	2неделя января	Где найти витамины зимой и весной
18.	3неделя января	Всякому овощу – свое время
19.	4неделя января	Как утолить жажду
20.	1неделя февраля	Что надо есть ,если хочешь стать сильнее
21.	2неделя февраля	Что надо есть, если хочешь стать сильнее
22.	3неделя февраля	На вкус и цвет товарищей нет
23.	4неделя февраля	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты
24.	1неделя марта	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты
25.	2неделя марта	Каждому овощу – свое время
26.	3неделя марта	Народные праздники, их меню
27.	1неделя апреля	Народные праздники, их меню
28.	2неделя апреля	Как правильно накрыть стол.
29.	3неделя апреля	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом
30.	4неделя апреля	Щи да каша – пища наша
31.	1неделя мая	Что готовили наши прабабушки.
32.	2неделя мая	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»
33.	3неделя мая	Подведение итогов.
		Итого:33 ч

Способы проверки результатов освоения программы:

- подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов,
- выставки работ по различным темам,
- проведение конкурсов

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п\п	№ занятия/тема согласно рабочей программе	Тема занятия с учетом корректировки	Сроки корректировки	Примечание
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				