

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области

Северное управление министерства образования и науки

Самарской области

ГБОУ ООШ с. Краснояриха

РАССМОТРЕНО

на ШМО

Протокол №1 от «01»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

В.Н.Коннов
Приказ № 68-од от «03»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

В.Н.Коннов
Приказ №68-од от «03»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
лаборатория ЗОЖ
«Разговоры о правильном питании»
1-4 классы

Количество часов по учебному плану: 1 класс: 8 ч в год (1 четверть) 1 ч в неделю;
2-4 классы: 34 ч в год, 1 ч в неделю.

с. Краснояриха, 2023

1. Планируемые результаты освоения внеурочной программы

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности к любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, страны и государства.

Ожидаемые результаты.

В результате реализации программы младшие школьники получают **знания:**

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;

- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения и навыки:

- самостоятельного оценивания своего рациона с учётом собственной физической активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Формируемые УУД освоения программы

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.

Предполагаемые результаты 1-го года обучения.

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

Ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты.

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов; ▪ роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь: ▪ соблюдать гигиену питания;

- готовить простейшие витаминные салаты; ▪ выращивать зелень в горшочках.

Предполагаемые результаты 3-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- о значимости для питательных веществ для организма человека;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- - составлять меню;
- - соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- - различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

Предполагаемые результаты четвёртого года обучения

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу; ▪ необходимость использования разнообразных продуктов, ▪ пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма; ▪ накрывать праздничный стол.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Содержание и разделы программы «Разговор о правильном питании»

Содержание курса	Форма учебных занятий	Основные виды деятельности
Разнообразие питания.	Групповая работа. Фронтальная работа Индивидуальная работа	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.
Гигиена питания и приготовление пищи.	Групповая работа. Фронтальная работа Индивидуальная работа	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 полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.
Этикет.	Групповая работа. Фронтальная работа Индивидуальная работа	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. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.
Рацион питания.	Групповая работа. Фронтальная работа Индивидуальная работа	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.

**Содержание программы
(1 год обучения, 33 часа)**

№	Содержание	Теория	Практика	Кол – во часов
1.	Разнообразие питания	Знакомство с программой кружка (беседа).	Экскурсия в столовую.	3 часа
2.	Самые полезные продукты	«Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты (беседа).	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.	5 часов
3.	Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.	4 часа
4.	Режим питания	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка	5 часов
5.	Завтрак	«Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака (беседа).	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.	4 часа
6.	Роль хлеба в питании детей	«Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания: обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.	5 часов
7.	Проектная деятельность	Определение тем и целей проекта, формы организации и разработка планов проектов.	Выполнение проектов на тему «Плох обед, если хлеба нет»	5 часов
8.	Подведение итогов работы	-	Творческий отчет совместно с родителями	2 часа
Всего часов:				33 часа

Содержание программы (2-й год обучения)

№	Содержание	Теория	Практика	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	Повторение правил питания (тестирование)	Ролевые игры	2 часа
2.	Путешествие по улице «Правильного питания»	Знакомство с вариантами полдника (беседа)	Игра, викторины	3 часа
3.	Молоко и молочные продукты	Значение молока и молочных продуктов (интерактивная беседа)	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина.	4 часа
4.	Продукты для ужина	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания (деловая игра)	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры.	2 часа
5.	Витамины	«Где найти витамины в разные времена года» (беседа).	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.	3 часа
6.	Вкусовые качества продуктов	«На вкус и цвет товарища нет» (беседа).	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры.	3 часа
7.	Значение жидкости в организме	«Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков (интерактивная беседа).	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»	4 часа
8.	Разнообразное питание	«Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты (беседа).	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.	4 часа
9.	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты	«О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека (деловая игра).	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.	4 часа
10	Проведение праздника «Витаминная страна»		Конкурсы, ролевые игры.	1 час
11	Семейное творческое содружество детей и взрослых		Выполнение проектов на тему «Самый полезный продукт»	3 часа
12	Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.	1 час
Всего часов:				34

Содержание программы «Разговор о правильном питании» (3-й год обучения)

№	Содержание	Теория	Практика	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья»	1 час
2.	Состав продуктов	«Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ (беседа).	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».	4 часа
3.	Питание в разное время года	«Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни (интерактивная беседа)	Рольевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.	4 часа
4.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	«Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания (деловая игра).	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».	4 часа
5.	Приготовление пищи	«Где и как готовят пищу» Устройство кухни. Правила гигиены (беседа).	Экскурсия на кухню в школьной столовой. Рольевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	5 часов
6.	В ожидании гостей	«Как правильно накрыть стол». Столовые приборы (беседа).	Рольевые игры. Конкурс «Салфеточка».	3 часа
7.	Молоко и молочные продукты	«Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов (беседа).	Игра - исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.	4 часа
8.	Блюда из зерна	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна (интерактивная беседа).	Рольевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».	5 часов
9.	Проект «Хлеб всему голова»			3 часа
10	Творческий отчет.			1 час
Всего часов:				34

Содержание программы (4 год обучения)

№	Содержание	Теория	Практика	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры	1 час
2.	Растительные продукты леса	«Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод (беседа).	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра «Походная математика». Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках».	5 часов
3.	Рыбные продукты	«Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов (беседа).	Работа в тетрадях. Эстафета поваров «Рыбное меню». Конкурс рисунков «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок.	4 часа
4.	4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина «В гостях у Нептуна».	4 часа
5.	5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях. Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут». Игра – проект «Кулинарный глобус»	5 часов
6.	6 Рацион питания	Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях «Моё недельное меню». Конкурс «На необитаемом острове».	5 часов
7.	7.Правила поведения за столом	«Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве» (беседа).	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.	3 часа
8.	Накрываем стол для родителей		Сюжетно-ролевые игры.	1 час
9.	9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме (на выбор). Подбор литературы. Оформление проектов.	5 часов
10	Подведение итогов работы			1 час
Всего часов:				34

