

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Курганская область

**Отдел образования Администрации Лебяжьевского муниципального округа
МКОУ "Черемушкинская основная общеобразовательная школа "**

Принято на заседании Педагогического
совета
Протокол №1 от «30» августа 2023 г

«Утверждаю»
Директор школы
В.В. Тютрина

Приказ. № 59 от
« 30 » августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании »

Уровень: начальное общее образование 7-10 лет

Направление развития личности: спортивно - оздоровительное

Пояснительная записка.

Рабочая программа факультатива «Разговор о правильном питании» (1-4 класс) составлена в соответствии с требованиями ФГОС к результатам освоения обучающимися основной общеобразовательной программы начального общего образования на основе программы для начальной школы «Разговор о правильном питании», разработанной в Институте возрастной физиологии Российской Академии образования (научный руководитель – директор Института возрастной физиологии, академик РАО – М.М. Безруких; научный консультант руководитель отдела детского питания ГУ НИИ питания РАМН, профессор – И.Я. Конь), требований Образовательной системы «Школа 2100», «Баласс», 2011.

Программа составлена с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования универсальных учебных действий (УУД), с учетом возрастных особенностей младших школьников.

Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Государственная политика в области здорового питания населения основывается на следующих принципах:

здоровье человека - важнейший приоритет государства;

пищевые продукты не должны причинять ущерб здоровью человека;

питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в пищевых веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные задачи;

рациональное питание детей, как и состояние их здоровья, должны быть предметом особого внимания государства;

питание должно способствовать защите организма человека от неблагоприятных условий окружающей среды.

Уникальной образовательной программой, отвечающей этим требованиям, является программа «Разговор о правильном питании».

Авторы её - сотрудники Института возрастной физиологии Российской Академии Образования – член-корреспондент Российской Академии Образования, доктор биологических наук М.М.Безруких, кандидат биологических наук Т.А. Филиппова, кандидат педагогических наук А.Г. Макеева.

Основная цель программы – воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания детей и подростков, формирует у ребенка рациональное отношение к собственному питанию, дает представление об основных принципах здорового образа жизни.

Она включает в себя модули – «Разговор о правильном питании» (1 часть), «Две недели в лагере здоровья» (2 часть).

Программа рекомендована Министерством образования Российской Федерации для использования в образовательных учреждениях.

В основу программы факультатива «Разговор о правильном питании»

положены педагогические и дидактические принципы вариативного развивающего образования, изложенные в образовательной программе «Школа 2100».

Личностно - ориентированные принципы – принцип адаптивности; принцип развития; принцип комфортности.

Культурно - ориентированные принципы – принцип целостности содержания образования; принцип систематичности; принцип смыслового отношения к миру; принцип ориентировочной

функции знаний; принцип опоры на здоровый образ жизни как мировоззрение и как культурный стереотип.

Деятельностно - ориентированные принципы – принцип обучения деятельности; принцип управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации; принцип перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности учащегося (зона ближайшего развития); принцип опоры на процессы спонтанного развития; принцип формирования потребности в здоровом образе жизни.

Универсальные учебные действия (УУД), формируемые у учащихся, при использовании 1 и 2 части программы «Разговор о правильном питании»:

регулятивные УУД

- 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 её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату.

познавательные УУД

- осуществление поиска необходимой информации при выполнении учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников, в открытом информационном пространстве, через Интернет;
- осуществление записи информации об окружающем мире. В том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов;
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

коммуникативные УУД

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания;
- владение диалогической формой коммуникации с использованием инструментов ИКТ.

Учебно-методический комплект:

Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь/М.М.Безруких, Т.А.Филиппова. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.

Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь/М.М.Безруких, Т.А.Филиппова. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.

УМК предназначается для реализации следующих воспитательных и образовательных задач: расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила; формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни; формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что эти навыки являются неотъемлемой частью общей культуры человека;

пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и родного края, формирование уважения к традициям и культуре других народов;
просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Содержание программы отвечает следующим принципам:

возрастная адекватность;
научная обоснованность;
практическая целесообразность;
динамическое развитие и системность;
необходимость и достаточность предоставляемой информации;
вовлечённость родителей в реализацию программы;
культурологическая сообразность;
социально-экономическая адекватность.

Методы преподавания

Приоритетными в программе являются приемы и методы работы, позволяющие реализовать системно - деятельностный подход в обучении.

Применяются следующие методы:

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

1. *По источнику изложения учебного материала:* наглядные, словесные, практические.
2. *По характеру учебно-познавательной деятельности:* методы и приемы технологии проблемного диалога, РКМЧП (Развитие критического мышления через чтение и письмо) объяснительно-иллюстративные, проектный и исследовательский методы.
3. *По логике изложения и восприятия учебного материала:* индуктивные и дедуктивные;

Методы контроля над эффективностью учебно-познавательной деятельности: устные (опрос), письменные проверки (тесты, диагностика) и самопроверки результативности овладения знаниями, умениями и навыками;

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности: словесные поощрения в формировании мотивации, чувства ответственности, обязательств, интересов в овладении знаниями, умениями и навыками.

Использование УМК «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих планируемых результатов:

полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Дети должны

знать:

- основные правила правильного питания;

уметь:

- распознавать вкусовые качества наиболее употребляемых продуктов;

иметь представление:

- об основных принципах гигиены питания;

- о необходимости и важности регулярного питания;

- о завтраке, обеде и ужине, как обязательных компонентах ежедневного меню;
- о значении молока и молочных продуктов;
- о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков;
- о связи рациона питания с образом жизни, о высококалорийных продуктах питания;
- о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека, о разнообразии овощей, фруктов и ягод, их значении для жизнедеятельности организма.

Реализация программы определяется её модульным характером, что предполагает:

вариативность при выборе площадок для реализации;

вариативность способов реализации;

свободный выбор сроков реализации, как каждой темы, так и программы в целом.

Реализация тем программы может осуществляться в рамках, как внеклассной работы, так и дополнительной на уроках по предметам базового учебного плана, а также возможен комбинированный подход.

В качестве организации занятий могут быть рекомендованы следующие формы:

сюжетно-ролевые игры;

чтение по ролям;

рассказ по картинкам;

выполнение самостоятельных заданий;

игры по правилам – конкурсы, викторины;

мини-проекты;

совместная работа с родителями;

экскурсии.

Тематическое планирование

(34 часа)

Курс занятий ориентирован на формирование у младших школьников основ рационального питания, воспитание культуры здоровья, осознание детьми здоровья как главной человеческой ценности.

Обучающиеся

узнают:

об основах рационального питания;

о культуре питания как неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

о роли человека в формировании правильного - здорового образа жизни, об его ответственности за происходящее

научатся:

планировать свою деятельность;

слушать собеседника, вести диалог, иметь свою точку зрения;

наблюдать и анализировать визуальные объекты окружающей среды

Планируемые результаты

УУД:

Личностные:

поведение в процессе учебной деятельности;

· представление о качествах хорошего ученика;

· стремление к приобретению новых знаний;

· развитие доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

· развитие эмоциональной отзывчивости;

· формирование эстетических чувств на основе знакомства с правилами этикета.

Регулятивные:

- целеполагание (постановка учебной задачи);
- контроль (сличение способа действия и его результата с заданным эталоном);
- коррекция (внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения с эталоном);
- оценка (осознание качества и уровня усвоения);

Познавательные:

- определение основной и второстепенной информации через смысловое чтение;
- моделирование;
- анализ объектов с целью выделения признаков;
- сравнение, классификация объектов;

Коммуникативные:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели и способа взаимодействия;
- умение выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями общения на уроке;
- владение монологической и диалогической формами речи.

Тематическое планирование 34 часа

<i>Дата</i>	<i>Тема занятия</i>
	Самые полезные продукты. <i>Рацион питания.</i>
	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. <i>Рацион питания.</i>
	Где найти витамины весной. <i>Рацион питания.</i>
	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.
	Каждому овощу своё время. <i>Рацион питания.</i>
	Как правильно есть. <i>Гигиена питания.</i>
	Удивительные превращения пирожка. <i>Режим питания.</i>
	Из чего варят каши. <i>Рацион питания.</i>
	«Плох обед, коли хлеба нет». <i>Праздник хлеба.</i>
	Полдник. Время есть булочки. <i>Режим питания.</i>
	«Пора ужинать!» <i>Режим питания.</i>
	Если хочется пить. <i>Питьевой режим.</i>
	«На вкус и цвет товарищей нет». <i>Культура питания.</i>
	Праздник урожая. <i>Обобщающее занятие.</i>
	Из чего состоит наша пища. <i>Разнообразие питания.</i>
	Что нужно есть в разное время года. <i>Рацион питания.</i>
	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.
	Где и как готовят пищу. <i>Гигиена питания.</i>
	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.
	Как правильно накрыть стол. <i>Этикет.</i>

	Как правильно вести себя за столом. <i>Этикет.</i>
	Молоко и молочные продукты. <i>Рацион питания.</i>
	Блюда из зерна. <i>Разнообразие питания.</i>
	Какую пищу можно найти в лесу. <i>Разнообразие питания.</i>
	Что и как приготовить из рыбы. <i>Рацион питания.</i>
	Дары моря. <i>Рацион питания.</i>
	Секреты северной кухни. <i>Региональный компонент.</i>
	Кулинарное путешествие по России. <i>Разнообразие питания.</i>
	Здоровье – это здорово! <i>Основы ЗОЖ.</i>
	Где и как мы едим. <i>Культура питания. Этикет.</i>
	Откуда хлеб на стол пришёл. <i>Экскурсия на хлебокомбинат.</i>
	Фестиваль домашней кухни «Поделюсь рецептом!» <i>Конкурс.</i>
	Приглашение на чай. <i>Этикет.</i>
	Две недели в лагере здоровья. <i>Обобщение.</i>