

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НОВОБИИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол №9
от 29 августа 2023 г.



Согласовано
Заместитель директора по УВР
ВМ Шемякина В.Н.
29 августа 2023 г.

Рабочая программа по курсу
внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
(Общекультурное направление)

Составитель:

Санникова Е.М.

учитель начальных классов

Новая Бия, 2023-2024 уч.год

Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп, 2015), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп, 2015), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп, 2015).

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.

Планируемые результаты работы:

Личностные результаты

- познавательная мотивация (формирование познавательных интересов, умственной и интеллектуальной активности);
- активная жизненная позиция;
- ориентация на здоровый образ жизни;
- развитие интеллектуальных, эмоционально-волевых качеств личности (доброжелательность, отзывчивость, инициативность, самостоятельность);
- уважительное отношение к народным традициям и культуре питания.

Метапредметные

| | Формируемые универсальные учебные действия |
|--------------|---|
| Регуляторные | <ul style="list-style-type: none">- 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;- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;- умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих;- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы. |

| | |
|--------------------------|---|
| <p>Познавательные</p> | <ul style="list-style-type: none"> - осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий (учебная литература, справочники, энциклопедии); построение сообщений в устной и письменной форме; - смысловое восприятие познавательных и художественных текстов; - выделение существенных и несущественных признаков путем анализа; - осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора; - установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; |
| <p>Коммуникативные</p> | <ul style="list-style-type: none"> - построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте; - выделение существенных признаков и их синтез. - 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; - формулирование собственного мнения; - умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; - умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. |
| <p><u>Предметные</u></p> | <ul style="list-style-type: none"> - осознание целостности окружающего мира, - освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания, - приобретение и совершенствование навыков самообслуживания; - выбор продуктов в соответствии с возрастом, временем года и видом деятельности (физической активности); - применение на практике знаний и умений, связанных с этикетом в области питания; - соблюдение режима питания; - соблюдение правил гигиены; |

Содержание

"Формула правильного питания"

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";
2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны",

режим питания: "Режим питания",

адекватность питания: "Энергия пищи",

гигиена питания и приготовление пищи:

3. "Где и как мы едим",
4. "Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура: "Ты - покупатель";

традиции и культура питания:

5. "Кухни разных народов",
6. "Кулинарное путешествие",
7. "Как питались на Руси и в России",
8. "Необычное кулинарное путешествие".

Тематическое планирование

| п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Примечание |
|-----|---|--------------|---|
| 1 | Какую пищу можно найти в лесу. Правила поведения в лесу. | 1 | Окр. мир «Зона лесов» |
| 2 | Лекарственные растения. | 1 | Окр.мир «Обобщение по разделу «Природные зоны» |
| 3 | Конкурсов рисунков «В подводном царстве» | 1 | ИЗО « Морской пейзаж» |
| 4 | Конкурс половиц и поговорок . | 1 | Чтение. Обобщение по разделу «Русские народные сказки» |
| 5 | Экскурсия в магазин морепродуктов. | 1 | Окр. мир «Компас. Ориентирование по компасу» |
| 6 | Оформление плаката « Обитатели моря» Викторина « В гостях у Нептуна» | 1 | Окр.мир «Океаны Земли. Жизнь в море». |
| 7 | Кулинарное путешествие по России. | 1 | ЧКР |
| 8 | Традиционные блюда нашего края. | 1 | Окр.мир «Яркие события из истории природного края» |
| 9 | Практическая работа по составлению меню. | 1 | Проектно-исследовательская деятельность |
| 10 | Конкурс рисунков « Вкусный маршрут» | 1 | ИЗО «Передвижные выставки» |
| 11 | Игра – проект « Кулинарный глобус» | 1 | Проектно-исследовательская деятельность. |
| 12 | Праздник « Мы за чаем не скучаем» | 1 | ЧКР |
| 13 | Конкурс кулинарных рецептов. | 1 | ЧКР |
| 14 | Изготовление книжки « Правила поведения за столом» | 1 | Технология «Бумагопластика. Раскладные картинки» |
| 15 | Конкурс « На необитаемом острове» | 1 | ЧКР |
| 16 | Накрываем праздничный стол. Проект. | 1 | Проектно-исследовательская деятельность. |
| 17 | Подведение итогов. | 1 | ЧКР |

1.