МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

КАРСУНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ Д.Н. ГУСЕВА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Афанасьева Ю.Е.  Протокол № 1  от «25» августа 2023 г. | «Согласовано»  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Афанасьева Ю.Е.  от «29»августа 2023г. | «Утверждаю»  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Кабакова  Приказ № 155  от «31» августа 2023 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

« Разговор о правильном питании »

2023– 2024 учебный год

Учитель: Комакова Т. Н..

Класс: 1 «А»

Всего часов в год:33

Всего часов в неделю: 1

Карсун, 2023

**Пояснительная записка**

**Программа разработана на основе нормативных документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286  
   "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 N 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования" (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229)
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 №28.
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2.
6. Положение о рабочей программе МБОУ Карсунской СШ им. Д.Н. Гусева.
7. Рабочая программа воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Карсунской средней школы имени Д.Н. Гусева.

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1- 4 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1-класс — 33 часа в год

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат представления:

* 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:

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 и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

**Формы контроля**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;

- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) 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-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, представителя страны и государства.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний  об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

* проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
* овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
* готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
* умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
* умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

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 ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
* осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).

Познавательные УУД:

* осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
* осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, 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 (в первую очередь текстов);
* 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 (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
* владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

● знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

● навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

● умение определять полезные продукты питания;

● знание о структуре ежедневного рациона питания;

● навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

● умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

**Планируемые результаты изучения курса**

##### **Базовый уровень результатов «ученик научится»**

* соблюдать гигиену питания;
* ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);
* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности;

##### **Повышенный уровень результатов « ученик получит возможность научиться»**

* соблюдать правила рационального питания;
* определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);
* различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);
* корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;
* самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

**II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***Разнообразие питания (5ч)***

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 друзья».

***Гигиена питания и приготовление пищи (10 ч)***

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. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

***Этикет (8 ч)***

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. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

***Рацион питания (6 ч)***

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу.. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. день.

***Из истории русской кухни (4ч)***

***Знания, умения, навыки*,** которые формирует данная программа у младших школьников:

В 1 – м классе:

знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

умение определять полезные продукты питания.

**Тематическое планирование**

Выполнение программы рассчитано на четырёхлетний срок обучения, 1 занятие каждую неделю.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п⁄п** | **Раздел** | | **Кол-во часов** | | |  |
|  |  | |  | | |
| **1.** | **Разнообразие питания** | | **5** | | |  |
| **2.** | **Гигиена питания и приготовление пищи** | | **10** | | |  |
| **3.** | **Этикет** | | **8** | | |  |
| **4.** | **Рацион питания** | | **6** | | |  |
| **5.** | **Из истории русской кухни.** | | **4** | | |  |
| **Итого** |  |  | | **33** |  |

**Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата проведения | | Тема занятия | Количество часов | Корректировка |
| План | Факт |
| 1 |  |  | Содержание занятия | 1 |  |
| 2 |  |  | Если хочешь быть здоров | 1 |  |
| 3 |  |  | Из чего состоит наша пища | 1 |  |
| 4 |  |  | Полезные и вредные привычки | 1 |  |
| 5 |  |  | Самые полезные продукты | 1 |  |
| 6 |  |  | Как правильно есть (гигиена питания) | 1 |  |
| 7 |  |  | Удивительное превращение пирожка | 1 |  |
| 8 |  |  | Твой режим питания | 1 |  |
| 9 |  |  | Из чего варят каши | 1 |  |
| 10 |  |  | Как сделать кашу вкусной | 1 |  |
| 11 |  |  | Плох обед, коли хлеба нет | 1 |  |
| 12 |  |  | Хлеб всему голова | 1 |  |
| 13 |  |  | Полдник | 1 |  |
| 14 |  |  | Время есть булочки | 1 |  |
| 15 |  |  | Пора ужинать | 1 |  |
| 16 |  |  | Почему полезно есть рыбу | 1 |  |
| 17 |  |  | Мясо и мясные блюда | 1 |  |
| 18 |  |  | Где найти витамины зимой и весной | 1 |  |
| 19 |  |  | Всякому овощу – свое время | 1 |  |
| 20-21 |  |  | Как утолить жажду | 2 |  |
| 22 |  |  | Что надо есть – если хочешь стать сильнее | 1 |  |
| 23-24 |  |  | На вкус и цвет товарищей нет | 2 |  |
| 25 |  |  | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 1 |  |
| 26-27 |  |  | Каждому овощу – свое время | 2 |  |
| 28 |  |  | Народные праздники, их меню | 1 |  |
| 29 |  |  | Как правильно накрыть стол. | 1 |  |
| 30 |  |  | Когда человек началь пользоваться вилкой и ножом | 1 |  |
| 31 |  |  | Щи да каша – пища наша | 1 |  |
| 32 |  |  | Что готовили наши прабабушки. | 1 |  |
| 33 |  |  | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение» | 1 |  |

**III. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Оборудование и обеспечение программы**

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, мультмедиапроектор;

- набор ЦОР по проектной технологии.

-Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/-