

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Мурманской области

Отдел образования администрации Печенгского муниципального округа

Мурманской области

МБОУ СОШ № 9

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического
совета МБОУ СОШ
№9 Протокол № 1
от «31» 08.2023г

СОГЛАСОВАНО

на заседании ЦО
учителей
практического
цикла
Протокол № 1
от «31» 08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
Шелковская Л.И.
№199 от «31»
08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Здоровое питание»

для обучающихся 1 класса

Заполярный 2023

«Здоровое питание»

1 класс

Пояснительная записка

Программа «Здоровое питание» составлена на основе нормативно – правовых документов и методических материалов:

– Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

– Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 , с изменениями и дополнениями;

– Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по учебным предметам, учебным курсам общеобразовательной организации.

– Уставом школы.

Цель программы - формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

– формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;

– формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,

– воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;

– создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;

– формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;

– пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;

– просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;

– формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

– развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;

– развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы;

Рабочая программа по курсу «Здоровое питание» для 1-4 классов создана на основе Федерального образовательного государственного стандарта, авторской программы «Здоровое питание», разработанной в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких.

Срок реализации программы 2022-2026 учебный год.

Место курса в учебном плане

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности. 1 класс –33 занятия по 30 минут (1 раз в неделю).

Основные формы и направления

Для успешного достижения результата необходимо использовать разные формы организации деятельности:

– индивидуальные (составление пословиц, загадки, подготовка и представление сообщений, выполнение теста, рисунков, фотографий);

– фронтальные (анкетирование, объяснение, игры, просмотр презентации, физминутки, составлении таблиц, экскурсии и др.).

– коллективные (работа в парах и группах – участие в практических занятиях, инсценирование, работа со справочной литературой и т.д.)

Технологии обучения

– информационно-коммуникативная

– игровая

– технология уровневой дифференциации

– технология проблемного обучения

– проектная

– технология учебных ситуаций

Методы обучения

– продуктивные (наблюдения, размышления, обсуждения, «открытие» новых знаний, опыты и исследования предметной среды)

– объяснительно-иллюстративный

– проблемно-поисковый

– исследовательский

– метод проектов

– кластер

– мозговой штурм

Каждое занятие можно проводить как учебное занятие, как самостоятельное мероприятие в виде тематического праздника, викторины, КВН, экскурсии и т.д.

Рабочая программа по курсу «Здоровое питание» для 1-4 классов будет реализована

– Рабочая тетрадь для школьников «Здоровое питание» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015

– Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015

– Рабочая тетрадь для школьников «Формула правильного питания» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015

– Блокнот для школьников «Формула правильного питания» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015

– Методическое пособие для учителя «Здоровое питание» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015

– Методическое пособие для учителя «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015

– Методическое пособие для учителя «Формула правильного питания» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015

- Комплект плакатов «Что полезно есть», «Как правильно есть»
- Лифлет для родителей.
- Диск «Формула правильного питания»
- Интернет ресурсы: noreply@prav-pit.ru

Содержание курса

Разнообразие питания (20 ч)

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. Изготовление книжки «Витаминная азбука». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека. Оформление плаката «Витаминная страна»

Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)

Если хочешь быть здоров. Здоровье – это здорово! Как правильно есть (гигиена питания). Здоровое питание – отличное настроение. Режим питания. Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Вода и другие полезные напитки. Вредные и полезные привычки в питании. Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (30 ч)

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! Викторина «Печка в русских сказках». За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Игра «Разноцветные столы». Вкусные традиции моей семьи «Мы за чаем не скучаем».

Рацион питания (20 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Меню из морепродуктов. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Проект «Хлеб всему голова». Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день. Что можно есть в походе.

Из истории русской кухни (17 ч)

Что готовили наши прабабушки. Бабушкины рецепты. Народные праздники, их меню. Повар – профессия древняя. Путь от зерна к батону. Из истории кухонной утвари. Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости». Лекарственные растения. Традиционные блюда нашего края.

Планируемые результаты работы:

Личностные результаты

Гражданско-патриотическое воспитание:

- становление ценностного отношения к своей Родине — России;
- понимание особой роли многонациональной России в современном мире;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, принадлежности к российскому народу, к своей национальной общности;

–сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; проявление интереса к истории и многонациональной культуре своей страны, уважения к своему и другим народам;

–первоначальные представления о человеке как члене общества, осознание прав и ответственности человека как члена общества.

Духовно-нравственного воспитания:

–проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;

–принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности;

–применение правил совместной деятельности, проявление способности договариваться, неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

–понимание особой роли России в развитии общемировой художественной культуры, проявление уважительного отношения, восприимчивости и интереса к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

–использование полученных знаний в продуктивной и преобразующей деятельности, в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

–соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведения в окружающей среде (в том числе информационной);

–приобретение опыта эмоционального отношения к среде обитания, бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

–осознание ценности трудовой деятельности в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

–осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения, бережного отношения к природе, неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

–ориентация в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира;

–осознание ценности познания, проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в обогащении своих знаний, в том числе с использованием различных информационных средств.

Формируемые универсальные учебные действия

Метапредметные

Регулятивные

–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.

Познавательные

- 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;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте;
- выделение существенных признаков и их синтез.

Коммуникативные

- 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.

Предметные

- 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.

Тематическое планирование

Курс «Здоровое питание»

1 класс (33 ч)

№ п/п	Тема раздела	Содержание раздела	ЭОР	Основные направления воспитательной деятельности
1.	Разнообразие питания (7ч)	Самые полезные продукты. «Мы идем в магазин». Урок-экскурсия Сюжетно-ролевая игра Дети распределяют роли, выбирают продукты, объясняют свой выбор «Где купить нужные продукты» Урок – викторина (кроссворд) Игра «Покупатели и продавцы» Дети выбирают вид магазина, рисуют продукты, которые в них можно купить, разгадывают кроссворд Что помогает быть сильным и ловким	Р.Т. «Здоровое питание» с.8-9 с.12-13	Эстетическое, физическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, экологическое,

		<p>Дети знакомятся с видами спорта, показывают их, угадывают, рисуют, разгадывают кроссворд</p> <p>Составляем «Меню спортсмена» Дети решают несколько логических заданий, затем проводятся спортивные конкурсы. Учащиеся делают вывод об энергетических затратах спортсменов.</p> <p>Игры, ребусы, геометрические задания и т.д., соревнования. Конкурс рисунков «Меню спортсмена» по группам</p> <p>Подготовка и проведение «Праздника здоровья» Праздник может быть проведен в виде «Путешествия по станциям здоровья» Дети командами перемещаются от одной станции-задания до другой</p> <p>Мастер – класс «Учимся делать бутерброды» Техники безопасности при работе с режущими предметами</p>	<p>с.54-57</p> <p>с.64-67</p>	ценности научного познания.
2.	<i>Гигиена питания и приготовление пищи (8 ч)</i>	<p>Если хочешь быть здоров «Давайте познакомимся». Урок - введение в новый материал учащиеся знакомятся с героями программы и получают представление о понятии «здоровый образ жизни»</p> <p>Удивительные превращения пирожка Урок-игра «Правила питания» Конкурс плакатов «Правила питания» (работа в группах) Дети вспоминают известные им правила питания, знакомятся с новыми, рисуют плакат с правилом и обыгрывают его</p> <p>«Режим питания» Урок-соревнование «Покажи правильно время на часах» Дети вспоминают известные им режимные моменты, связанные с питанием, знакомятся с понятием «режим питания». Командная игра с часами и карточками режимных моментов дня</p> <p>«Как правильно есть» «Какие правила питания я выполняю» Игры «Доскажи пословицу», игра-обсуждение «Законы питания». Получают задание проконтролировать выполнение правил питания в течение недели (по желанию)</p> <p>Кто жить умеет по часам Предметный урок-соревнование по группам. Дети составляют с помощью картинок режим дня школьника, сравнивают и обсуждают полученные в группах результаты. Оборудование: карточки с изображением режимных моментов</p> <p>Пора ужинать Узнают об ужине как обязательном приеме пищи вечером, его составе. Конкурс рисунков «Веселые овощи»</p> <p>Урок – конкурс «Самый необычный коктейль» Урок – конкурс. Дети</p>	<p>с. 2-5</p> <p>с.14-17</p> <p>с.18-19</p> <p>с.20-21</p> <p>с.24-25</p> <p>с.42-43</p> <p>с.52-53</p>	Эстетическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, ценности научного познания.

		придумывают рецепты коктейлей и готовят их для товарищей		
3.	<i>Этикет (3 ч)</i>	<p>«Мои любимые игры на воздухе». Урок – игра Любимые детские игры с мячом, скакалкой и т.д.</p> <p>Вместе весело гулять! «Разгадываем кроссворд» Загадки и кроссворд разгадываются на улице (кроссворд можно нарисовать на асфальте и вместе с детьми заполнить его) Игры из кроссворда, другие игры.</p>	с. 6-7 с.26-29	Эстетическое , формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое
4.	<i>Рацион питания (13 ч)</i>	<p>«Продукты зеленого, желтого и красного стола» Предметный урок Игра-соревнование. Получают представление о продуктах ежедневного рациона, знакомятся с понятиями «продукты зеленого, желтого и красного стола»</p> <p>Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Предметный урок. Дети получают представление о роли завтрака в ежедневном режиме питания, роли каш, знакомятся с видами круп и названиями каш</p> <p>Как сделать кашу вкусной Экскурсия в школьную столовую Конкурс рисунков «Мойзавтрак» и т. д.</p> <p>Плох обед, если хлеба нет Получают представление об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре , вспоминают, чем питались сказочные герои, анализируют обед героев (Робин-Бобин, Буратино, Кот в Сапогах, Красная Шапочка (работа в группах)</p> <p>Плох обед, если хлеба нет «Расскажи сказку» Урок – театрализация Дети с помощью учителя сочиняют сказку «Путешествие зернышка», узнают и рассказывают о пользе хлеба , знакомятся с понятием «десерт», узнают в какие игры можно играть после обеда</p> <p>Время есть булочки Если нет возможности посетить кондитерский комбинат, можно использовать презентацию о работе комбинатов и их продукции. Дети самостоятельно придумывают пример изделия для полдника, дают им веселые названия Выставка работ</p> <p>Полдник – время есть молочные продукты Викторина «что делают из молока», По группам придумывают меню полдника и обсуждают их</p> <p>На вкус и цвет товарищей нет Дети определяют вкус продуктом, знакомятся с понятием «вкусовые ощущения», учатся определять в каком месте языка чувствуются вкусовые ощущения</p> <p>Как утолить жажду «Что мы пьем?»</p>	Р.Т. «Здоровое питание» с.10-11 с.30-33 с.32 с.34-37 с.38-39 с.40 с.41 с.46-48	Эстетическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, экологическое, ценности научного познания

		Предметный урок Дегустация различных напитков (чай, кофе, вода, сок, молоко и т.д.) Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты Викторина, игры «Отгадай по описанию» - описывают по картинке или предмету продукт, остальные угадывают, «Третий лишний» - выделяют лишний предмет, который не является ягодой, овощем или фруктом «Витамины – наши друзья». Экскурсия в поликлинику, в школьный медицинский кабинет, беседа с медицинскими работниками, Театрализованное представление «В гостях у Доктора Айболита»	с.50-51 с.58-63	
5.	<i>Из истории русской кухни (2 ч)</i>	Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо», «Самое необычное блюдо, которое я пробовал» Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо», «Самое необычное блюдо, которое я пробовал»	Р.Т. «Здоровое питание» с.49	Гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, ценности научного познания.

**Календарно - тематическое планирование
Курс «Здоровое питание»
1 класс (33 ч)**

№ п.п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Давайте познакомимся.	1		
2.	Мои любимые игры на воздухе.	1		
3.	Самые полезные продукты.	1		
4.	Продукты зеленого, желтого и красного цвета.	1		
5.	Где купить нужные продукты.	1		
6.	Удивительные превращения пирожка.	1		
7.	Режим питания.	1		
8.	Как правильно есть. Какие правила питания я выполняю.	1		
9.	Кто жить умеет по часам. Режим дня.	1		
10.	Вместе весело гулять!	1		
11.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	1		
12.	Как сделать кашу вкусной	1		
13.	Плох обед, если хлеба нет	1		
14.	Плох обед, если хлеба нет	1		
15.	Время есть булочки.	1		

16.	Полдник – время есть молочные продукты.	1		
17.	Пора ужинать. Каким должен быть ужин?	1		
18.	Проект «Меню для ужина»	1		
19.	Веселые старты в классах «Самые сильные, смелые, ловкие»	1		
20.	Веселые старты между классами	1		
21.	На вкус и цвет товарищей нет	1		
22.	Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи».	1		
23.	Мастер –класс «Учимся делать бутерброды».	1		
24.	Конкурс поварят школьный	1		
25.	Как утолить жажду «Что мы пьем?»	1		
26.	Урок – конкурс «Самый необычный коктейль»	1		
27.	Что помогает быть сильным и ловким	1		
28.	Составляем «Меню спортсмена»	1		
29.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1		
30.	Беседа о значении витаминов для детей	1		
31-33	Праздник здоровья	3		

