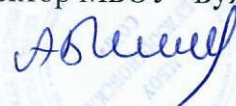


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«БУЖАНИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Бужаниновская СОШ"

 / А. Б. Никульцев /

Приказ №53 от "29" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **_ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(учебный предмет)

«Разговор о правильном питании»

уровень образования: начальное общее образование класс_1 «А»

2023-2024 учебный год

(срок реализации)

Рабочая программа составлена на основе авторской программы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие

Разработчик программы:

Сильченко Полина Ивановна, учитель начальных классов

2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа объединения внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» (далее - Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей учащихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования в урочной и во внеурочной деятельности.

Актуальность реализации данной программы обусловлена тем, что она имеет практическую направленность, способствует формированию культуры правильного питания учащихся. В результате освоения данной программы учащиеся получают опыт рационального правильного питания, ценностного отношения к собственному здоровью.

Преимущество программы заключается в том, что она носит практико-ориентированный характер. Всё, что дети узнают на занятиях, они могут применить дома и в гостях.

Программа «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий).

Одно из важнейших условий эффективного проведения программы— поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий - праздников, конкурсов, викторин.

Программа является модифицированным продуктом, составленной на основе авторской программы «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой.

Цели изучения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании».

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирования у детей правил этикета, связанных с питанием и осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях народов, воспитание чувства уважения к культуре и традициям народов России;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Программа состоит из двух взаимосвязанных частей: теоретической и практической. Включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания детей младшего возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Программа построена с учётом присущих младшим школьникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем способности овладеть определёнными теоретическими знаниями.

Место курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в учебном плане. Программа предназначена для учащихся 1а класса, рассчитана на 36 часа в год (1 час в неделю). Предусмотрены экскурсии на производство, встречи с представителями профессий, связанных с приготовлением пищи, коммуникативные и деловые игры.

Особенности работы педагога по программе.

Задача педагога состоит в том, чтобы привить школьникам устойчивые навыки правильного питания, раскрывая потенциал каждого через вовлечение в многообразную деятельность, организованную в разных формах. При этом результатом работы педагога в первую очередь является личностное развитие учащегося.

Личностных результатов педагог может достичь, увлекая учащегося совместной и интересной им обоим деятельностью, устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу, насыщая занятия ценностным содержанием.

Примерная схема проведения занятий по программе может быть следующей:

- приветствие школьников;
- эмоциональная разрядка (короткие игры, маленькая притча, размышления учащихся о предложенном высказывании или цитате);

- проблематизация темы предстоящего занятия;
- работа по теме занятия;
- рефлексия.

Особенностью занятий являются их интерактивность и многообразие используемых педагогом форм работы. В ходе занятия педагог может чередовать разнообразные игры, групповую работу, обмен мнениями, самостоятельную работу, дискуссии. Кроме того, программа предусматривает организацию экскурсий, мастер-классов, проектную деятельность, проведение которых будет более успешным при участии самих школьников в их организации, при участии других педагогов школы, родителей и социальных партнёров школы.

В приложении к программе содержатся методические рекомендации для грамотной организации деятельности школьников по данному курсу.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании».

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В сфере гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей, с которыми школьникам предстоит взаимодействовать в рамках реализации программы;
- готовность к разнообразной совместной деятельности;
- выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи.

В сфере патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и обществе, проявление интереса к познанию традиций и культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к трудовым достижениям народа, с которыми школьники будут знакомиться в ходе экскурсий, в работе над проектами, при изучении теоретического материала.

В сфере духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
- осознание важности и необходимости брать на себя ответственность в ситуациях, связанных с выбором правильного питания.

В сфере эстетического воспитания:

- осознание важности выбора продуктов правильного полезного питания, выполнение норм этикета, как неотъемлемой части общей культуры личности, в том числе и художественной;
- стремление создавать вокруг себя эстетически привлекательную среду.

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели, связанные с правильным питанием;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение
- управлять собственным эмоциональным состоянием для экономии внутренних ресурсов;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;
- соблюдать правил безопасного поведения во время приготовления и приёма пищи.

В сфере трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе знаний, полученных в ходе изучения курса «Разговор о правильном питании»;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной образовательной траектории и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

В сфере экологического воспитания:

- повышение уровня экологической культуры, экологии питания, осознание характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде, здоровью;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

В сфере понимания ценности научного познания:

- ориентация в деятельности, связанной с освоением курса «Разговор о правильном питании», на современную систему научных представлений об основных

закономерностях развития и питания человека, природы и общества, этих взаимосвязях;

- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира, средством самосовершенствования человека, в том числе соблюдения правил рационального здорового питания;
- овладение навыками исследовательской деятельности в процессе изучения правил здорового питания, установка на осмысление собственного опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения цели индивидуального и коллективного благополучия.

В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение социального опыта, основных социальных ролей соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью;
- способность действовать в условиях неопределённости, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- способность осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие;
- умение оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;
- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы и общества, умение оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия, формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:

- выявлять дефицит информации о том или ином продукте, находить способы для решения возникшей проблемы;
- использовать вопросы как инструмент для познания;
- аргументировать свою позицию, мнение;
- оценивать на применимость и достоверность полученной информации;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого обсуждения в группе или в паре;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия;
- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации;

- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации, предназначенную для остальных участников курса «Разговор о правильном питании».

В сфере овладения универсальными учебными действиями:

коммуникативными

- воспринимать и формулировать суждения в соответствии с целями и условиями общения в рамках занятий, включённых в курс «Разговор о правильном питании»;
- выражать свою точку зрения; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и стараться смягчать конфликты;
- понимать намерения других участников занятий курса «Разговор о правильном питании», проявлять уважительное отношение к ним и к взрослым, участвующим в занятиях, в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения друг с другом;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты работы, проделанной в рамках выполнения заданий, связанных с тематикой курса;
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, принимать цель совместной деятельности, коллективно планировать действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких участников курса «Разговор о правильном питании», проявлять готовность руководить, выполнять поручения,
- подчиняться; участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с действиями других участников курса «Разговор о правильном питании».

В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями:

- выявлять проблемы, возникающие в ходе выбора полезных продуктов;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- предвидеть трудности, которые могут возникнуть в ходе работы, объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку опыту, приобретённому в ходе прохождения курса, уметь находить позитивное в любой ситуации;

- уметь вносить коррективы в свою деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- различать, называть и управлять собственными эмоциями;
- уметь ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения участников курса, осознанно относиться к ним.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты представлены с учётом специфики содержания предметных областей, затрагиваемых в ходе деятельности школьников.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Дата	Форма занятия
		всего	контрольн ые	практическ ие		
1	Если хочешь быть здоров	1	0	0	06.09.2023	Оценка выполненн ых заданий. Работа в парах.
2	Из чего состоит наша пища	1	0	0	13.09.2023	Оценка выполненн ых заданий. Работа в парах.
3	Из чего состоит наша пища	1	0	0	20.09.2023	Оценка выполненн ых заданий. Работа в парах.
4	Полезные и вредные привычки питания	1	0	0	27.09.2023	Оценка выполненн ых заданий. Работа в парах.
5	Полезные и вредные привычки питания	1	0	0	04.10.2023	Оценка выполненн ых заданий. Работа в парах.

6	Самые полезные продукты	1	0	0	18.10.2023	Оценка выполненных заданий. Работа в парах.
7	Как правильно есть(гигиена питания)	1	0	0	25.10.2023	Оценка выполненных заданий. Работа в парах.
8	Удивительное превращение пирожка	1	0	0	01.11.2023	Оценка выполненных заданий. Работа в парах.
9	Твой режим питания	1	0	0	08.11.2023	Оценка выполненных заданий. Работа в парах.
10	Из чего варят каши	1	0	0	15.11.2023	Оценка выполненных заданий. Работа в парах.
11	Как сделать кашу вкусной	1	0	0	29.11.2023	Оценка выполненных заданий. Работа в парах.
12	Плох обед, коли хлеба нет	1	0	0	06.12.2023	Оценка выполненных заданий. Работа в парах.
13	Хлеб всему голова	1	0	0	13.12.2023	Оценка выполненных заданий. Работа в парах.

14	Полдник	1	0	0	20.12.2023	Оценка выполненн ых заданий. Работа в парах.
15	Время есть булочки	1	0	0	27.12.2023	Оценка выполненн ых заданий. Работа в парах.
16	Пора ужинать	1	0	0	10.01.2024	Оценка выполненн ых заданий. Работа в парах.
17	Почему полезно есть рыбу	1	0	0	17.01.2024	Оценка выполненн ых заданий. Работа в парах.
18	Мясо и мясные блюда	1	0	0	24.01.2024	Оценка выполненн ых заданий. Работа в парах.
19	Где найти витамины зимой и весной	1	0	0	31.01.2024	Оценка выполненн ых заданий. Работа в парах.
20	Всякому овощу – свое время	1	0	0	07.02.2024	Оценка выполненн ых заданий. Работа в парах.
21	Всякому овощу – свое время	1	0	0	14.02.2024	Оценка выполненн ых заданий. Работа в парах.
22	Как утолить жажду	1	0	0	28.02.2024	Оценка выполненн ых заданий.

						Работа в парах.
23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	0	0	06.03.2024	Оценка выполненных заданий. Работа в парах.
24	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	0	1	13.03.2024	Оценка выполненных заданий. Работа в парах.
25	На вкус и цвет товарищей нет	1	0	0	20.03.2024	Оценка выполненных заданий. Работа в парах.
26	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	0	0	27.03.2024	Оценка выполненных заданий. Работа в парах.
27	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	0	0	03.04.2024	Оценка выполненных заданий. Работа в парах.
28	Народные праздники, их меню	1	0	0	17.04.2024	Оценка выполненных заданий. Работа в парах.
29	Народные праздники, их меню	1	0	1	24.04.2024	Оценка выполненных заданий. Работа в парах.
30	Как правильно накрыть стол	1	1	0	01.05.2024	Оценка выполненных заданий. Работа в парах.
31	Когда человек начал	1	0	0	08.05.2024	Оценка выполненных заданий.

	пользоваться вилкой и ножом					Работа в парах.
32	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1	0	0	15.05.2024	Оценка выполненн ых заданий. Работа в парах.
33	Щи да каша – пища наша	1	0	0	22.05.2024	Оценка выполненн ых заданий. Работа в парах.
34	Что готовили наши прабабушки.	1	0	0	29.05.2024	Оценка выполненн ых заданий. Работа в парах.
35	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	1	0	0		Оценка выполненн ых заданий. Работа в парах.
36	Подведение итогов.	1	0	0		Оценка выполненн ых заданий. Работа в парах.
	ВСЕГО КОЛ-ВО ЧАСОВ 36					

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- 1.Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974
- 2.Верзилин Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

<https://www.prav-pit.ru/?ysclid=19e4zbndem862730877>
<https://www.prav-pit.ru/digital-school>
<http://visosn.ucoz.ru/pitanie/m.p-razgovor.pdf>
<https://www.prav-pit.ru/teachers/materials?ysclid=19e54hyjgx833657512>
<https://ivfrao.ru/>

http://afonino-school.ru/images/doc/dopolnitelnoe-obrazovanie/Dve_nedeli_v_lagere_zdorovia.pdf

Основное оборудование:

компьютер, проектор, экран, набор ЦОР

Согласовано:

Протокол заседания ШМО

Учителей гуманитарного цикла

«28» августа 2023 г. № 1

Проверено:

Заместитель директора по УВР

 Смирнова Г.И.

«28» августа 2023 г.