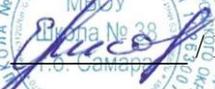


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №38 имени гвардии полковника Косырева М.И.»
городского округа Самара

<p>«Рассмотрено» на заседании ШМО учителей начальных классов Руководитель ШМО  Кашковская М.В./ Протокол № 1 от 23.08.2023г.</p>	<p>«Согласовано» Заместителем директора школы по УВР  /Филатова Г.Ф.. 25.08.2023г.</p>	<p>«Утверждено» Директором МБОУ Школы № 38 г.о. Самара  /Ерисова И.В./ Приказ № 204-од от 29.08.2023г.</p> 
--	--	--

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

Направление: спортивно - оздоровительная деятельность

Возраст детей: 7-8 лет
Срок обучения: 1 год

Составитель:
учитель начальных классов
Михалкина А. В.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
2. Авторской программы «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева.

Программа отражает идеи и положения формирования культуры здорового питания, программы формирования универсальных учебных действий (УУД), составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся.

Цель: формирование культуры здорового питания у обучающихся в рамках курса.

Задачи:

- **социализация** обучающихся – вхождение в мир культуры и социальных отношений, обеспечивающая включение обучающихся в ту или иную группу или общность – носителя ее норм, ценностей, ориентаций, осваиваемых в процессе знакомства о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народов;
- **приобщение** к познавательной культуре как системе познавательных (научных) ценностей, накопленных обществом в сфере здорового образа жизни.

Помимо этого, развитие представлений подростков о правильном питании и о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей призвано обеспечить:

- **ориентация** в системе моральных норм и ценностей: признание наивысшей ценностью жизнь и здоровье человека;
- **развитие** познавательных мотивов, направленных на получение знаний о навыках этикета, являющихся неотъемлемой частью общей культуры личности; пробуждение интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширением знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов;
- **овладение** ключевыми потребностями: учебно-познавательной, информационной, ценностно-смысловой, коммуникативной;
- **формирование** у обучающихся познавательной культуры, осваиваемой в процессе познавательной деятельности, и эстетической культуры как способности эмоционально-ценностного отношения к собственному здоровью.

На изучение курса отводится 1 час в неделю, всего 34 часа.

Планируемые результаты освоения учебного курса

- здоровый образ жизни;
- питательные вещества, необходимые организму;
- режим и рацион питания;
- правила гигиены питания;
- правила ответственного покупателя;
- правила безопасного обращения с кухонной техникой, сервировка стола и правила этикета;
- традиции и обычаи питания в разных странах;
- история и культура питания.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметные результаты:

- умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение работать с разными источниками информации о здоровом и правильном питании: анализировать и оценивать информацию;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к собственному здоровью;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения познавательных задач;
- умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласований и учета интересов;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий (ИКТ-компетенций).

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- узнают о здоровом образе жизни;
- узнают питательные вещества, необходимые организму;
- режиму и рациону питания;
- правилам гигиены питания;
- правилам ответственного покупателя;
- правилам безопасного обращения с кухонной техникой, сервировкой стола и правила этикета;
- узнают традиции и обычаи питания в разных странах;
- узнают историю и культуру питания.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- заботе о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье;
- проведению несложных экспериментов, проведению анкетирования,
- полезным привычкам и навыкам в области правильного питания.

Содержание учебного курса

Программа состоит из 4-х разделов:

Разнообразие питания

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. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи

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. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет

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! 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

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

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Если хочешь быть здоров	2	1	1
2	Самые полезные продукты	3	1	2
3	Удивительные превращения пирожка	2	1	1
4	Кто жить умеет по часам	2	1	1
5	Вместе весело гулять	3		3
6	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	2	1	1
7	Плох обед, если хлеба нет	2	1	1
8	Время есть булочки	2	1	1
9	Пора ужинать	2	1	1
10	На вкус и цвет товарищей нет	3	1	2
11	Как утолить жажду	2	1	1
12	Что помогает быть сильным и ловким	3	1	2
13	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	4	2	2
14	Праздник здоровья	2		2
		34	13	21

Материально-техническое обеспечение учебного процесса

1. Безруких М.М., Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.
2. Безруких М.М., Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Формула правильного питания: Методическое пособие для педагога. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013
3. Посуда и принадлежности для опытов.
4. Слайд-альбомы «Кухни разных народов», «Кулинарная история», «Как питались на Руси и в России».
5. Компьютер,
6. Мультимедиапроектор