

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана на основе ФГОС НОО, требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МОБУ «Акжарская ООШ» с учётом Примерной программы начального общего образования «Азбука правильного питания» М. М. Безруких.

Основная **цель** программы: формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

В соответствии с целью определяются конкретные **задачи**:

- формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение учащимися практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование о народных традициях, связанных 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;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа курса введена в часть учебного плана, формируемого ОУ в рамках **общеинтеллектуального направления**, выходит за рамки общеобразовательной программы, направлена на:

- разностороннее раскрытие индивидуальных способностей ребенка, самостоятельный творческий поиск.
- развитие у детей интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в практической деятельности.
- формирование способностей наблюдать, сравнивать, обобщать, находить закономерности, строить и проверять гипотезы.
- умение аргументировать свою позицию в коммуникации, учитывать разные мнения, использовать критерии для обоснования своего суждения.
- Расширение знаний, учащихся о закономерностях родного языка и представлению по математике, литературе.

Технологии организации внеурочной деятельности:

- уровневая дифференциация
- проблемное обучение
- моделирующая деятельность
- поисковая деятельность
- информационно-коммуникационные технологии
- здоровье сберегающая технология

Основные формы работы: занятия рассчитаны на коллективную, групповую и индивидуальную работу. Они построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Формы проведения занятий:

- игра;

- беседа;
- диалог;
- дискуссия;
- тренинги;
- диагностика;
- викторины;
- конкурсы;

Программа данного курса представляет систему интеллектуально- развивающих занятий для учащихся 1-4 кл и рассчитана на 1 год обучения 34 ч.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Уровни воспитательных результатов внеурочной деятельности по курсу «Азбука здоровья».

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (навыки приема пищи, влияние пищи на рост и развитие ребенка, разнообразие питания как основа сбалансированного питания и т. п.), первичного понимания культуры и гигиены питания. Достигается во взаимодействии с педагогом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта позитивного отношения к культуре питания (культура и гигиена питания, продукты питания, витамины, минералы человек,), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Достигается в дружественной детской среде (коллективе).

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится социальным деятелем, гражданином, свободным человеком.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения курса

В результате изучения данного курса обучающиеся получают возможность формирования:

Личностных результатов:

- ✓ осознавать роль речи в жизни людей;
- ✓ оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;
- ✓ объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при общении (правила при разговоре, приветствии, извинении и т.д.).

Метапредметных результатов:

Регулятивные УУД:

- ✓ *Определять и формулировать* цель деятельности с помощью учителя.
- ✓ *Проговаривать* последовательность действий.
- ✓ *Учиться* выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметных результатов:

- ✓ освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» обучающиеся должны

знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

2. Содержание курса внеурочной деятельности:

Культура и гигиена питания. (10 ч)

Режим питания. Навыки приема пищи.

Влияние пищи на рост и развитие человека.

Индивидуальные предпочтения в питании. Режим употребления жидкости.

Целебные источники и минеральные воды. Что нельзя есть в детском возрасте и почему.

Разнообразие питания как основа сбалансированного питания. Виды кулинарной обработки.

Способы хранения пищи.

Витамины, минералы. (12 ч)

Поставщики витаминов – овощи. Лук – от семи недуг.

Фрукты – солнечные плоды.

Сухофрукты.

Ценность меда.

Ягоды – витаминный клад. Наш друг – молоко.

Кисломолочные продукты.

Крупы.

Мясо, мясопродукты.

Рыба и морепродукты.

Яйца, масла.

Безопасное питание.(12 ч)

Аппетит.

Причины повышенного аппетита, причины отсутствия аппетита. Ожирение – враг человека.

Пищевые диеты.

Что это такое?

Питание во время болезни и после.

Питание при аллергии.

Пищевые отравления.

Гельминтозы.

Энергетическая ценность питания ученика.

Питание при умственных нагрузках. Питание при занятиях спортом.

Практическая работа «Составление меню для школьника». Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение.

Тематический план

| № п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|-------|---------------------------------------|------------------|
| 1. | Культура и гигиена питания. | 10 |
| 2. | Продукты питания. Витамины, минералы. | 12 |
| 3. | Безопасное питание. | 12 |
| | Итого: | 34 |

3. Материально – техническое и учебно – методическое обеспечение курса

- Компьютерная техника.
- Аудиотехника.
- Мультимедийная система.
- Учебно – методическое обеспечение

- Цифровые образовательные ресурсы:

- ✓ uchi.ru.

- ✓ znanio.ru

- ✓ infourok.ru

- ✓ yaklass.ru

- ✓ prodlenka.org.

- ✓ [Онлайн-читать.рф](http://online-chitat.ru)

- ✓ [Videourok.net](http://videourok.net)

- **Интернет-ресурсы:**

- ✓ <http://prozagadki.ru/>

- ✓ https://easyen.ru/load/russkij_jazyk/igry/241

- ✓ https://znanio.ru/media/prezentatsiya_intellektualnyj_klub_myslitel_dlya_zanya_tij_po_vneurochnoj_deyatelnosti_2_4_klassy-141072

- ✓ <http://ddtcentr.edusite.ru/p34aa1.html>

- ✓ <http://www.den-za-dnem.ru/page.php?article=489>

4.

Календарно-тематическое планирование

5.

| № п/ п | Тема занятия | Кол- во часов | Формы проведения | Дата проведения | | Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы |
|--|---|---------------------|--------------------|-----------------|-------------|---|
| | | | | по плану | по факту | |
| Раздел I. Культура и гигиена питания (10 ч) | | | | | | |
| 1. | Режим питания. | 1 | Беседа | | | https://resh.edu.ru/ |
| 2. | Навыки приема пищи. | 1 | Беседа | | | https://infourok.ru/ |
| 3. | Влияние пищи на рост и развитие человека. | 1 | Мини -исследование | | | https://infourok.ru/ |
| 4. | Индивидуальные предпочтения в питании. | 1 | Мини -исследование | | | https://infourok.ru/ |
| 5. | Режим употребления жидкости | 1 | Беседа | | | https://urok.1sept.ru/ |
| 6. | Целебные источники и минеральные воды | 1 | Проект | | | https://resh.edu.ru/ |
| 7. | Что нельзя есть в детском возрасте и почему. | 1 | Беседа | | | https://infourok.ru/ |
| 8. | Разнообразие питания как основа сбалансированного питания | 1 | Беседа | | | https://infourok.ru/ |
| 9. | Виды кулинарной обработки | 1 | Беседа | | | https://infourok.ru/ |
| 10. | Способы хранения пищи. | 1 | Мини -исследование | | | https://urok.1sept.ru/ |
| Раздел II. Продукты питания. Витамины, минералы(12 ч) | | | | | | |
| 11. | Поставщики витаминов – овощи. | 1 | Беседа | | | https://resh.edu.ru/ |
| 12. | Лук – от семи недугов. | 1 | Проект | | | https://resh.edu.ru/ |
| 13. | Фрукты – солнечные плоды. | 1 | Мини -исследование | | | https://infourok.ru/ |
| 14. | Сухофрукты. | 1 | Проект | | | https://infourok.ru/ |
| 15. | Ценность меда. | 1 | Проект | | | https://infourok.ru/ |
| 16. | Ягоды – витаминный клад. | 1 | Проект | | | https://urok.1sept.ru/ |
| 17. | Наш друг – молоко. | 1 | Мини -исследование | | | https://resh.edu.ru/ |
| 18. | Кисломолочные продукты. | 1 | Проект | | | https://infourok.ru/ |
| 19. | Крупы. | 1 | Проект | | | https://infourok.ru/ |
| 20. | Мясо, мясопродукты. | 1 | Проект | | | https://infourok.ru/ |
| 21. | Рыба и морепродукты. | 1 | Мини -исследование | | | https://urok.1sept.ru/ |

| | | | | | |
|---|---|---|---------------------|--|---|
| 22. | Яйца, масла. | 1 | Проект | | https://resh.edu.ru/ |
| Раздел III. Безопасное питание(12 ч) | | | | | |
| 23. | Аппетит. Причины повышенного аппетита, причины отсутствия аппетита. | 1 | Беседа | | https://infourok.ru/ |
| 24. | Ожирение – враг человека. | 1 | Беседа | | https://infourok.ru/ |
| 25. | Пищевые диеты. Что это такое? | 1 | | | https://urok.1sept.ru/ |
| 26. | Питание во время болезни и после. | 1 | Беседа | | |
| 27. | Питание при аллергии. | 1 | Беседа | | https://resh.edu.ru/ |
| 28. | Пищевые отравления. | 1 | Беседа | | https://infourok.ru/ |
| 29. | Гельминтозы. | 1 | Беседа | | https://infourok.ru/ |
| 30. | Энергетическая ценность питания ученика. | 1 | Проект | | https://infourok.ru/ |
| 31. | Питание при умственных нагрузках. | 1 | Мини -исследование | | https://urok.1sept.ru/ |
| 32. | Питание при занятиях спортом. | 1 | Мини -исследование | | https://resh.edu.ru/ |
| 33. | Практическая работа «Составление меню для школьника». | 1 | Практическая работа | | https://infourok.ru/ |
| 34. | Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение. | 1 | КВН | | https://infourok.ru/ |