

Рассмотрено на
заседании МО
учителей начальных
классов
руководитель МО
Г.Н.Крылова
Протокол № 01
от «26» августа 2024г.

Утверждаю
директор
МКОУ ЛСОШ №1
М.М.Костина
Приказ № 76
от «26» августа 2024г.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «26» августа 2024г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ленинская средняя общеобразовательная школа № 1
Ленинского муниципального района Волгоградской области

**Адаптированная рабочая программа
внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
В 3 «Г» классе
на 2024-2025 учебный год**

Составитель: Крылова Галина Николаевна,
учитель начальных классов
МКОУ «ЛСОШ № 1»

Ленинск 2024

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева "Разговор о правильном питании" - М.: ОЛМА Медия Групп, 2013г.

Для реализации программы используется учебно-методический комплект:

М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г., Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании: Рабочая тетрадь/ М: Nestle.2022

М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании/ Методическое пособие. – М: Nestle. 2022

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности обучающихся в 3 классе, направлена на оздоровление обучающихся и приобщение их к правильному образу жизни, обеспечивает социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Конвенции о правах ребенка сказано, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. Здоровье детей – это здоровье нашей нации. Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье.

Цель и задачи программы

Цель: формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента - культуры питания.

Задачи:

развивающие:

популяризация знаний о здоровом и правильном питании ;

формирование теоретических знаний в процессе изучения программы и совместной деятельности семьи и школы об основах рационального правильного питания;

развитие познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;

воспитательные:

осознание здоровья как главной человеческой ценности и важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;

выработка потребностей в соблюдении санитарно-гигиенических норм;

воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни через коллективную, групповую работу

образовательные:

ознакомить обучающихся с правилами ведения здорового образа жизни и заботы о своем здоровье ;

сформировать систему знаний, умений, навыков по основам правильного питания.

Общая характеристика курса

Программа курса «Разговор о правильном питании» относится к духовно-нравственному направлению и в соответствии с годовым календарным графиком, расписанием учебных занятий, постановлением Правительства РФ о переносе выходных дней программа будет реализована за 34 часа (1 час в неделю)

Деятельностный подход – основной способ получения знаний.

Программа построена на основе следующих принципов:

доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);

наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);

научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);

демократичности (взаимодействие педагога и воспитанника в социуме);

актуализации знаний и умений (ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);

деятельностной основы внеурочной деятельности (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Программа предусматривает использование следующих форм проведения занятий:

рассматривание рисунков, фотографий;

свободное и тематическое рисование;

моделирование и анализ ситуаций;

игры конкурсы, викторины;

беседа;

иллюстрирование;

инсценирование интересных стихов и сказок о продуктах;

работа в малых группах;

наглядная демонстрация с помощью презентаций;

Основные принципы программы

возрастная адекватность - используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;

научная обоснованность - содержание УМК базируется на данных исследований в области возрастной физиологии, гигиены питания. педагогики;

практическая целесообразность - содержание УМК отражает наиболее актуальные проблемы , связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни;

необходимость и достаточность предоставляемой информации - учащимся предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться;

модульность структуры - УМК может быть реализован на базе традиционных образовательных областей, в факультативной работе, во внеклассной работе;

вовлеченность родителей в реализацию программы

Планируемые результаты

Личностные:

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметные:

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать

несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают 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;

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 получают 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.

Содержание программы внеурочной деятельности Тема 1.

Если хочешь быть здоровым (1 час)

Знакомство с героями программы. Изготовление поделок из природного материала.

Тема 2. Самые полезные продукты (3 часа)

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день.

Тема 3. Как правильно есть. (4 часа)

Гигиена питания. Режим питания.

Тема 4. Удивительное превращение пирожка (2 часа)

Соблюдение режима питания. Типовой режим питания школьников.

Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2 часа)

Ежедневное меню. О кашах.

Тема 6. Плох обед, если хлеба нет (2 часа)

О хлебе и его качествах.

Тема 7. Время есть булочки (2 часа)

О пользе молока и молочных продуктов.

Тема 8. Пора ужинать (2 часа)

Продукты, которые нужно или не нужно есть на ужин.

Тема 9. Где найти витамины весной (2 часа)

Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека

Тема 10. Как утолить жажду (2 часа)

Вода — важнейшая составная часть человеческого организма.

Значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.

Тема 11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2 часа)

Высококалорийные продукты питания. О связи рациона питания и образа жизни человека.

Тема 12. На вкус и цвет товарищей нет (2 часа)

О разнообразии вкусовых свойств различных продуктов питания. Распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.

Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (3 часа)

Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ.

Разнообразие фруктов, ягод.

Тема 14. Каждому овощу своё время (3 часа)

Разнообразие овощей. Полезные свойства овощей.

Тема 15. Каждому овощу своё время (2 часа)

Законы здорового питания. Полезные блюда для праздничного стола.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол -во часов	Дата по пл.	Дата факт.
	Если хочешь быть здоровым (1 ч.)			

1.	Знакомство с героями.	1ч		
	Самые полезные продукты (3 ч.)			
2.	Беседа о полезных и вредных продуктах. «Карлсон в магазине»	1ч		
3.	«О пользе продуктов замолвите слово». Рисование на тему «Съедобное - несъедобное»	1ч		
4.	Тест «Самые полезные продукты»	1ч		
	Как правильно есть (4 ч.)			
5.	«Рациональное питание»	1ч		
6.	«На бабушкином дворе»	1ч		
7.	«Гигиена питания»	1ч		
8.	«Законы питания». К.И.Чуковский «Барабек»	1ч		
	Удивительные превращения пирожка (2ч.)			
9.	Соблюдение режима питания	1ч		
10	Типовой режим питания школьников.	1ч		
	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2 ч.)			
11.	Завтрак. «Вот это каша – пища наша»	1ч		
12.	Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша». Изготовление плакатов.	1ч		
	Плох обед, если хлеба нет (2 ч.)			
13.	Обед. «Соберём венки» Пословицы о хлебе.	1ч		
14.	О хлебе. «Секреты обеда»	1ч		
	Время есть булочки (2ч.)			
15.	Полдник. «Молочные реки»	1ч		
16.	«Это удивительное молоко». «Знатоки молока»	1ч		
	Пора ужинать (2 ч.)			
17	Ужин. «Сколько ужинов бывает»	1ч		
18.	«Что можно есть на ужин». «Как приготовить бутерброды»	1ч		

	. Где найти витамины весной (2 ч.)			
19.	Витамины. Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	1ч		
20.	«Вкусные истории». Как сделать запасы витаминов на зиму.	1ч		
	Как утолить жажду (2 ч.)			
21	Вода и её значение в жизни человека.	1ч		
22.	«Из чего готовят соки»	1ч		
	Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2 ч.)			
23.	Высококалорийные продукты для организма	1ч		
24.	«Меню спортсмена»	1ч		
	На вкус и цвет товарищей нет (2 ч.)			
25.	Разнообразное питание	1ч		
26.	Определение вкуса продуктов	1ч		
	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (3 ч.)			
27.	Ягоды, фрукты. Их значение для организма	1ч		
28.	Витамины на столе	1ч		
29.	КВН «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты»	1ч		
	Каждому овощу своё время (5 ч.)			
30.	Польза овощей. Русская сказка «Вершки и корешки»	1ч		
31.	Собираем урожай. Игра-соревнование «Вершки и корешки»	1ч		
32.	Собираем урожай. Игра «Какие овощи выросли в огороде»	1ч		
33.	«Праздник урожая». «Конкурс салатов, каш или бутербродов».	1ч		
34.	Итоговое занятие: изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо»	1ч		