

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 40»

Принято

Директор

на педагогическом совете № 1

_____ /И.В. Устинова/

«30» августа 2022 г.

Приказ № 126/2-ОД от «30» августа 2022г.

ПРОГРАММА

«Разговор о правильном питании»

1 класс

Составлено на основе:

Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов.- М.: Просвещение, 2014.

Используемый учебник:

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Ж.-Ж. Руссо

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; планируемых результатов начального общего образования.

Общая характеристика курса

За последние годы школа очень изменилась. И новое современное оборудование, и новые технологии и многое другое. Это облегчает труд педагога и делает обучение детей интересным и доступным. Но ничто не заменит общение педагога с детьми. Учитель постоянно ведёт с ребятами разговор о школе, в которую бы они ходили с радостью. Дети мечтают о радостной школе, а мы мечтаем, чтобы дети были, прежде всего, здоровы.

Главной задачей воспитания мы считаем сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть в сухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями (беседы, анкетирование) должна предшествовать непосредственной работе по программе.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Образовательные задачи:

1. развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
2. формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
3. расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
4. развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
5. пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

1. развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
2. развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

1. развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
2. развитие самостоятельности, самоконтроля;
3. развитие коммуникативности;
4. развитие творческих способностей.

Место курса в учебном плане

Программа курса «Разговор о правильном питании» адресована учащимся начальной школы и рассчитана на 4 года – полный курс обучения детей в начальной школе. В первом классе занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут. Всего 33 часа в год.

Ценностные ориентиры содержания курса

Одним из результатов обучения программе «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность добра и истины – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

Ценность социальной солидарности – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

Формы и методы обучения

В качестве организации занятий в программу внесены *различные формы*: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм.

Основные методы обучения: репродуктивный, проблемный объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные действия

Сформированность внутренней позиции школьника, адекватная мотивация внеучебной игровой деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, установка на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, способность к моральной самооценке.

Регулятивные действия

Овладение всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Познавательные действия

Приобретение знаний об основах рационального питания, представления о правилах этикета, связанных с питанием, умений пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования, составлением проектов.

Коммуникативные действия

Способность учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности.

Планируемые результаты 1-го года обучения (1 класс)

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

Ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня;
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты.

Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов, праздников.

Таблица тематического распределения часов на 1 класс (33 часа)

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Тема №1 Введение (1 час)	
Выяснение круга представлений ребенка о здоровом образе жизни.	Знакомство с героями программы
Тема №2 Экскурсия в столовую (1 час)	
Расширить представление учащихся о работе столовой.	Экскурсия в школьную столовую
Тема №3 Питание в семье. (1 час)	

Дать возможность ученикам проанализировать питание своей семьи определить полезную и вредную пищу.	- Игра «Что мы едим» - Игра «Пословицы запутались»
Тема №4 Оформление плаката «Любимые продукты и блюда (1 час)	
Выявить вкусовые предпочтения учащихся.	Творческая работа в малых группах
Тема №5 Полезные продукты. (1 час)	
Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и почему их необходимо есть регулярно ,научить детей выбирать самые полезные продукты.	- Игра «Мы идем в магазин» - Игра «Разноцветные столы» -Игра «Поезд»»
Тема №6 Экскурсия в магазин (1 час)	
Систематизировать представление о полезных и вредных продуктах.	Сюжетно-ролевая игра «Наш магазин»
Тема №7 Оформление дневника. (1 час)	
Дать ученикам возможность проанализировать свой режим.	Заполнение дневника
Тема №8 Практическая работа «Что происходит с пищей во рту?» (1час)	
Формировать первоначальное представление о питании и пищеварительной системе.	Проектно-исследовательская работа
Тема №9 Проведение тестирования «Самые полезные продукты». (1 час)	
Выявить уровень сформированности знаний о пользе продуктов.	-Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин» -Тестирование детей
Тема №10 Правила питания. (1 час)	
Дать представление о необходимости и важности регулярного питания.	- Беседа «Правильное питание» - Игра «Что хорошо ,а что плохо»
Тема №11 Гигиена питания. (1 час)	
Дать представление о необходимости и важности соблюдения правил гигиены питания.	-Игра «Как угостить друга» -Игра «Пословицы запутались»
Тема №12 Работа с дневником правильного питания(1 час)	
Дать ученикам возможность проанализировать свой режим.	Практическая работа. Заполнение дневника.
Тема №13. Практическое занятие «Законы питания» (1 час)	
Закрепление ранее полученных знаний.	Составить законы питания
Тема №14. Оформление плаката правильного питания. (1 час)	
Сформировать представление о разных типах режима питания.	Творческая работа в малых группах
Тема №15 . Удивительное превращение пирожка (1 час).	
Закрепление знаний необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания и правил гигиены.	-Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»
Тема №16. Режим питания школьника. (1 час)	
Сформировать представление о роли регулярного питания для сохранения	-Игра «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина»

здоровья.	-Дидактическая игра «Помоги Кате» -Обсуждение «Сказка о потерянном времени»
Тема №17 Практическая работа «Удивительное превращение пирожка». (1 час)	
Систематизация знаний необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания и правил гигиены.	- Игра «Путешествие пирожка»
Тема №18 промежуточная аттестация. Тестирование по теме «Режим питания» (1 час).	
Закрепить представление о роли регулярного питания для сохранения здоровья, о разных типах режима питания.	Тестирование учащихся
Тема №19. Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака.(1 час)	
Формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания.	- Обсуждение правил приготовления каши. - Игра «Отгадай загадку» -Игра «Поварята»
Тема №20. Составление меню для завтрака. (1 час)	
Расширять представление детей о кашах, их пользы и различных вариантах завтрака.	-Игра «Пословицы запутались» -Игра «Знатоки каш» -Игра «Составь меню»
Тема №21. Конкурс «Самая вкусная, полезная каша» (1 час)	
Закрепление знаний о разновидностях каш и их пользе.	-Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»
Тема №22 . «Плох обед, если хлеба нет!». (1 час)	
Формирование представления об обеде, как обязательном приеме пищи, его структуре.	-Венок из пословиц Игра «Знатоки каш» -Игра «Составь меню»
Тема №23. Экскурсия в булочную. (1 час)	
Сформировать представление о полднике, как возможности приеме пищи между обедом и ужином.	-Сюжетно-ролевая игра «Булочная»
Тема №24. Составление меню обеда(1 час).	
Формирование представления об обеде как обязательном приеме пищи, его структуре.	- Игра «Секреты хозяйюшки» - Игра «Лесенка с секретом» - Игра «Кладовая народной мудрости »
Тема № 25. Практическая работа «Советы хозяйюшки» (1 час)	
Систематизировать полученные ранее знания.	Составление книги 2азбука правильного питания».
Тема №26. Секреты обеда (1 час).	
Закрепление представления об обеде как обязательном приеме пищи, его структуре.	-Игра «Хозяйюшка» -Игра «Отгадай загадки» -Игра «Секреты обеда»
Тема №27. Изготовление поделок для выставки «Хлеб-всему голова» (1 час)	
Закрепление знаний, полученных ранее.	Творческая работа учащихся в малых группах.
Тема №28. Брейн-ринг (1 час).	
Систематизация полученных ранее знаний.	Брейн-ринг
Тема №29. Подготовка к празднику хлеба (1 час)	

Углубить и расширить знание детей о хлебе.	Изготовление плакатов, раздаточного материала.
Тема №30. Проведение праздника хлеба. (1 час)	
Привить навыки экономного и бережного отношения к хлебу. Учить детей размышлять, делать выводы, анализировать ситуации.	-Игра –демонстрация «Из чего готовят хлеб» Игра «Испеки хлеб»
Тема №31 -32. Итоговая аттестация. Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет». (2 часа)	
Сформировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню, сформировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку».	Урок-представление работ детей
Тема №33 Подведение итогов(1 час).	
Систематизация знаний полученных за учебный год.	-Игра «Правильно-неправильно» Игра «Собираем продукты на обед»