

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования (ФГОС)
на 2022-2023 учебный год

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Разговор о правильном питании»

(Спортивно-оздоровительное направление)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и представляет собой вариант программы внеурочной деятельности.

Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации. Разработка и внедрение курса в работу школ осуществляется по инициативе и при спонсорской поддержке компании "Нестле". Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности.

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. 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, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Авторы "Разговора о правильном питании" не согласны с весьма распространенным мнением о том, что здоровое питание – дорогое питание. Первоклассники в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Курс снабжен специальными учебно-методическими комплектами – красочными рабочими тетрадями, методическими пособиями. На первом этапе обучения (I модуль) обучающиеся знакомятся с полезными продуктами питания, основными правилами гигиены питания, а при изучении следующих модулей формируется умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия. Программа построена с учётом присущих младшим школьникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем способности овладеть определёнными теоретическими знаниями.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается снижение количества здоровых детей, увеличение числа эндокринных заболеваний и заболеваний пищеварительной системы.

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Отличительные особенности программы

- максимально учитываются возрастные особенности детей;
- у каждого ребёнка есть своя рабочая тетрадь;
- предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей;
- основа организации обучения по программе – игра.

Основная цель программы – воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья.

Цели программы:

- формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью;
- освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- развивать представления о правильном питании;
- формировать полезные навыки и привычки;
- формировать ответственное отношение к своему здоровью;
- формировать представления о народных традициях, связанных с питанием;
- просвещать родителей в вопросах рационального питания для детей.

Предполагаемые результаты:

Программа представляет собой новую воспитательную технологию, которая способствует формированию у детей основ культурного и здорового образа жизни. Замечательно, что одновременно с этим возможно решение других, не менее важных задач.

В результате изучения программы 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;
- умения:
- самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Программа внеурочной деятельности рассчитана на детей младшего школьного возраста 10 - 11 лет.

Срок реализации: 1 год.

В отличие от многих других программ, программа «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

Программа «Разговор о правильном питании» изучается 1 год по одному часу в неделю: 4 класс – 34 ч..

В программу включен краеведческий материал, который знакомит обучающихся с традициями питания Калужского края.

Варианты реализации содержания региональных (краеведческих) особенностей: отдельные занятия, фрагментарные включения материалов в занятия в виде сообщений, комплексных, интегрированных и практико-ориентированных (ситуационных) заданий; организация проектной и учебно-исследовательской деятельности. Формы проведения занятий по освоению краеведческого содержания: экскурсии, в том числе и виртуальные, практикумы.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы курса 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 результаты освоения обучающимися содержания программы по формированию творческих способностей:

Регулятивные универсальные учебные действия

- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- проявлять познавательную инициативу;
- самостоятельно находить варианты решения творческой задачи.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- допускать существование различных точек зрения и различных вариантов выполнения поставленной творческой задачи;
- учитывать разные мнения, стремиться к координации при выполнении коллективных работ;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- задавать вопросы по существу;
- контролировать действия партнёра;
- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;
- владеть монологической и диалогической формой речи;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнёрам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Познавательные универсальные учебные действия

- осуществлять поиск нужной информации для выполнения художественной задачи с использованием учебной и дополнительной литературы в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернет;
- высказываться в устной и письменной форме;
- анализировать объекты, выделять главное;
- осуществлять синтез (целое из частей);
- проводить сравнение, классификацию по разным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения об объекте;
- осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с исследовательской задачей с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- использованию методов и приёмов художественно-творческой деятельности в основном учебном процессе и повседневной жизни.

Содержание программы курса

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.

Вид деятельности: спортивно-оздоровительная.

Данный курс реализован в рамках внеурочной деятельности **в форме:**

- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- экскурсий;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектно-исследовательской деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов.

Для обучающихся 4 классов - 34 ч

Вводное занятие - 1 ч

Повторение правил питания. Ролевые игры

Формы организации деятельности: беседа, игра.

Вид деятельности: познавательная деятельность.

Растительные продукты леса - 3 ч

Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод. Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда.

Формы организации деятельности: беседа, игра.

Вид деятельности: познавательная деятельность.

Рыбные продукты - 4 ч

Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов. Работа в тетрадях Эстафета поваров. «Рыбное меню».

Формы организации деятельности: беседа, игра, эстафета.

Вид деятельности: познавательная деятельность.

Дары моря - 5 ч

Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря. Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»

Формы организации деятельности: беседа, игра, викторина.

Вид деятельности: познавательная деятельность.

Кулинарное путешествие по России - 6 ч

Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Игра – проект « Кулинарный глобус».

Народные традиции питания и блюда национальной кухни жителей Калужского края, села Бутчино.

Формы организации деятельности: беседа, игра, конкурс.

Вид деятельности: познавательная деятельность.

Рацион питания - 4 ч

Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»

Формы организации деятельности: беседа, игра.

Вид деятельности: познавательная деятельность.

Правила поведения за столом - 4 ч

Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве».

Формы организации деятельности: беседа, игра.

Вид деятельности: познавательная деятельность.

Накрываем стол для родителей -2 ч

Сюжетно – ролевые игры.

Формы организации деятельности: беседа, игра.

Вид деятельности: познавательная деятельность.

Проектная деятельность - 5 ч

Определение тем и целей проектов, форм их организации

Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом. Викторина «Кулинарный поединок». Создание буклета «Правильно питаться – это здорово!». Праздник «Питайся правильно!»

Формы организации деятельности: беседа, проект.

Вид деятельности: познавательная деятельность.

Тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Растительные продукты леса	3
3.	Рыбные продукты	4
4.	Дары моря	5
5.	Кулинарное путешествие по России	6
6.	Рацион питания	4
7.	Правила поведения за столом	4
8.	Накрываем стол для родителей	2
9.	Проектная деятельность	5
	Итого	34 ч

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575783

Владелец Астахова Маргарита Михайловна

Действителен с 14.03.2022 по 14.03.2023