

**Муниципальная казённая общеобразовательная организация
Прибрежненская средняя школа имени командующего
Воздушно-десантными войсками, генерал-лейтенанта Ивана Ивановича Затевахина
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области**

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
Руководитель МО _____ Т.И.Пушкарева	Заместитель директора по УВР _____ Н.М.Гончарова	Директор школы _____ Н.М.Погоди на
Протокол №1 от 28.08.2021 г.	30.08.2021 г.	Пр. №203 от 30.08.2021 г.

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
“Разговор о здоровье и правильном питании”
для обучающихся 1 класса
на 2021 - 2022 учебный год**

Рабочую программу составил учитель начальных классов МКОО Прибрежненская СШ им. генерал-лейтенанта И.И.Затевахина Ишелева У.А.

Пояснительная записка.

Программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе учебно-методического комплекта «Разговор о здоровье и правильном питании» М.М.Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова и программы «Разговор о правильном питании», программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена министерством образования Российской Федерации.

Нормативной основой для написания рабочей программы по внеурочной деятельности послужили следующие документы:

1. Конвенция ООН о правах ребенка.
2. Конституция Российской Федерации.
3. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями на 29 июля 2017 года).
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования: проект/ А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. Рос. акад. образования. — М.: Просвещения, 2009. — 00 с. — (Стандарты второго поколения).
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г.)
6. Приказ Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373».
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 22.09.2011г. №373 «О внесении изменений в ФГОС начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373».
8. Приказ Минобрнауки России от 18.12.2012 г. № 1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373»
9. Приказ Министерства образования РФ № 03-296 от 12 мая 2011г. « Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
10. Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

11. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 24 ноября 2015 года).
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 №2106 «Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. № 09–3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи от 18 августа 2017 года №09-1672 «О направлении методических рекомендаций».
15. Примерные программы внеурочной деятельности. Начального и общего образования. – М.: Просвещение, 2010 г.
16. Авторская программа внеурочной деятельности.
17. Основная образовательная программа основного общего образования МКОО Прибрежненская СШ им.генерал-лейтенанта И.И.Затевахина
18. Устава школы.
19. План внеурочной деятельности на 2021-2022 учебный год.
20. Локальными и нормативными актами школы.

Для реализации программы используется УМК: рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании» авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой, М., Просвещение, 2020 г.

Описание места программы « Разговор о здоровье и правильном питании» в учебном плане.

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом.

Количество часов по программе: 33 ч.

Количество часов по плану из расчёта 1 час в неделю: 33 ч.

Курс включает в себя теоретический и практический материал. Выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Содержание рабочей программы курса внеурочной деятельности

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.
2. Содержание курса внеурочной деятельности.
3. Тематическое планирование.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные УУД:

- * чувство необходимости учения;
- * представленность я – концепции социальной роли ученика;
- * способность адекватно судить о причинах своего успеха/ неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием;
- * интерес к новому;
- * интерес к способу решения и общему способу действия.

Регулятивные УУД:

- * умение сохранять заданную цель;
- * умение контролировать свою деятельность по результату;
- * умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Познавательные УУД:

- * поиск и выделение необходимой информации;
- * осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
- * анализ объектов с целью выделения признаков;
- * построение логической цепи рассуждений;
- * выделение гипотез и их обоснование;
- * формулирование проблемы;

Коммуникативные УУД:

- * потребность в общении со взрослыми и сверстниками;
- * эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- * умение слушать собеседника;
- * понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой либо предмет или вопрос;
- * учет разных мнений и умение обосновать собственное;
- * способность строить понятные для партнера высказывания;
- * умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности

Здравствуй, дорогой друг!

- Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.
Если хочешь быть здоров
- Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.
Самые полезные продукты
- Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.
Удивительные превращения пирожка
- Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.
Кто жить умеет по часам
- Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.
Вместе весело гулять!
- Дать представление о важности регулярных прогулок на свежем воздухе.
Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?
- Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.

Плох обед, если хлеба нет

- Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре
Время есть булочки
- Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна.

Пора ужинать

- Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.
Веселые старты
- Формирование представления о важности систематических занятий физическими упражнениями и спортом, об их положительном влиянии на развитие и здоровье.

На вкус и цвет товарища нет

- Дать представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд.
Как утолить жажду
- Сформировать представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.
Что поможет быть сильным и ловким
- Сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания.
Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты
- Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами и значением для организма; познакомить со значением витаминов и минеральных веществ

Праздник здоровья

- Закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов	
1	Вводное занятие «Здравствуй, дорогой друг!»	1	
2	Если хочешь быть здоров	2	
3	Самые полезные продукты	2	
4	Удивительные превращения пирожка	2	
5	Кто жить умеет по часам	3	
6	Вместе весело гулять!	2	
7	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	2	
8	Плох обед, если хлеба нет	2	
9	Время есть булочки	2	
10	Пора ужинать	2	
11	Веселые старты	1	
12	На вкус и цвет товарища нет	2	
13	Как утолить жажду	2	
14	Что поможет быть сильным и ловким	2	
15	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	
16	Праздник здоровья	1	
17	Мой дневник	3	
	Итого	33	

Календарно тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата	Форма организации и виды деятельности обучающихся
1	Вводное занятие «Здравствуй, дорогой друг!»	1		Теоретическое
2-3	Если хочешь быть здоров	2		Составление списка «Любимые продукты нашего класса», затем редактирование данного списка в список «Полезные продукты» Беседа «Забота о своем здоровье» Демонстрация картинок, тематическое рисование.
4-5	Самые полезные продукты	2		Сюжетно – ролевая игра «Мы идем в магазин» Игра «Разноцветные столы» Динамическая игра «Поезд»
6-7	Удивительные превращения пирожка	2		Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» Игра «Помоги Кате». Доскажи пословицу. Игра – обсуждение «Законы питания». Игра «Как угостить друзей»
8-10	Кто жить умеет по часам	3		Игра «Пословицы запутались». Обсуждение «Сказка о потерянном времени» И. Шварца.
11-12	Вместе весело гулять!	2		Игра «Пословицы запутались». «Играем в классики». «Хвост и голова». «Вышибалы».
13-14	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	2		Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай загадку». Игра «Знатоки». Игра «Сложные слова». Игра «Вспомни сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята»
15-16	Плох обед, если хлеба нет	2		Венок из пословиц. Песня «Зернышко». Игра «Угадай-ка»

				Игра «Секреты обеда». Игра «Советы Хозяйюшки». Игра «Лесенка с секретом»
17-18	Время есть булочки	2		Конкурс-викторина «Знатоки молока». Задание «Подбери рифму». Игра «Кладовая народной мудрости». Виртуальная экскурсия на ферму.
19-20	Пора ужинать	2		Объясни пословицы. Игра «Что можно есть на ужин»
21	Веселые старты	1		Соревнования между командами.
22-23	На вкус и цвет товарища нет	2		Практическая работа «Определи вкус продукта». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки» . Игра «Приготовь блюдо».
24-25	Как утолить жажду	2		Игра – демонстрация «Из чего готовят соки». Игра «Посещение музея воды». Игра – демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Игра «Праздник чая»
26-27	Что поможет быть сильным и ловким	2		Игра «Меню спортсмена»
28-29	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2		Игра «Овощи и фрукты». Праздник «Капустник». Праздник «Овощи и фрукты». «Витаминная радуга». Русская сказка «Вершки и корешки». Игра-соревнование «Вершки-корешки». Физкультминутка - игра «Вершки и корешки» Праздник «Каждому овощу – свое время». Практическое задание.
30	Праздник здоровья	1		Подарки для друга. Конкурс «Собираем урожай». Игра «Правильно-неправильно». Конкурс «Курочки и петух». Игра «Доскажи словечко». «Азбука правильного питания». Игра «Аукцион». Песенник «Приятного аппетита!»

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Печатные пособия.

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. /Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 с.
- Образовательная программа, разработанная специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-80 с.
- Рабочая тетрадь. / Разговор о здоровье и правильном питании/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018. – 72 с.

2. Интернет-ресурсы.

www.prav-pit.ru

3. Дополнительная литература

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
2. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
3. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13, 15, 1- 15 июля/ 2005. с. 5 - 47
4. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
5. Калерин И. В. Поваренок. М., Прогресс, 2001. 200 с.
6. Кондова Сашка Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М., 1990. 185 с.
7. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
8. Ладого К.С., Отт В.Д., Фатеева Е.М. и др. Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
9. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005
10. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001. 220 с.
11. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
12. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.

13. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.