МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Киевская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

На заседании ШМО зам. директора по УВР Директор

Протокол № \_\_ от \_\_\_\_ МБОУ Киевская СОШ МБОУ Киевская СОШ

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Плешакова М.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тимонов Ю.А.\_\_\_\_\_\_\_

**«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 2024г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Здоровое питание»**

**Классы**: 1

**Учитель**: Кравченко Ольга Петровна

Х. Второй Киевский

2024г.

**ПРОГРАММА 1 КЛАССА**

**Пояснительная записка**

**Рабочая программа курса «Здоровое питание» составлена в соответствии с:**

* Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской

Федерации от 06.10.2009 г. №373 (в редакции приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 г.

№1241, от 22.09.2011 г. №2357, от 18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 №1643, от 18.05.2015 №507);

* Методическим конструктором. Внеурочная деятельность школьников. Григорьев Д. В.,

Степанов П. В. Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2010 г.;

* Примерными программами внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. – М. Просвещение, 2011;
* Письмом Минобрнауки России от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
* Авторской программой Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании»;
* ООП НОО МБОУ Киевской СОШ;
* Положением о рабочей программе внеурочной деятельности в МБОУ Киевской СОШ ка;  Учебным планом МБОУ Киевской СОШ на 2024-2025 учебный год.

Цель программы: создание условий для формирования представлений о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, об основных принципах гигиены питания, о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Дать представление о необходимости и важности регулярного питания и соблюдение режима питания. Задачи программы:

Создание условий для:

* ознакомления обучающихся с необходимостью заботы о своём здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
* овладения системой знаний о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;
* приобретения опыта самостоятельной деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению;

Создание условий для формирования у обучающихся:

* конкретно-наглядных представлений о существенных сторонах здорового образа жизни;
* способностей к организации своей учебной деятельности посредством освоения личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий;  основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни;  чувства ответственности за своё здоровье.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

**«Здоровое питание»**

**Личностными результатами обучающихся являются**:

* умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* умение использовать знания в повседневной жизни;
* в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
* умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях; - познавательный интерес к основам культурыпитания.

**Метапредметными результатами обучающихся являются:**

***Регулятивные:***

* умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
* умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
* умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

***Познавательные:***

* умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
* умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
* умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания. ***Коммуникативные:***
* умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
* умение формулировать собственное мнение и позицию;
* умение строить простейшие монологические высказывания;
* умение задавать вопросы;
* умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь. **Предметные:**
* 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.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Здоровое питание» (33ч)**

* + - 1. Поговорим о продуктах – 7ч
      2. Давайте узнаем о продуктах -13ч
      3. Поговорим о правилах этикета -4ч
      4. Из истории русской кухни – 3ч
      5. Здоровая пища (итоговые занятия) – 6ч

**Вид деятельности**: познавательная, игровая, досугово-развлекательная, художественная.

**Формы организации :**познавательные беседы, экскурсии, наблюдения, решение ситуативных задач по экологической тематике.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КУРСУ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»,**

**в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы.**

В воспитании детей младшего школьного возраста (***уровень начального общего образования***) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут:

* + - 1. Быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
      2. Быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах;
      3. Знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, свою страну;
      4. Беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
      5. Проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
      6. Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
      7. Быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
      8. Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
      9. Уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
      10. Быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | Всего часов | Контрольных работ | Целевые приоритеты воспитания |
| 1. | Поговорим о продуктах | 7 | - | 4,8 |
| 2. | Давайте узнаем о продуктах | 13 | - | 4,8 |
| 3. | Поговорим о правилах  этикета | 4 | - | 4,5,7,9 |
| 4. | Из истории русской кухни | 3 | - | 3,8 |
| 5. | Здоровая пища | 6 | - | 4,8 |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА**

**«Здоровое питание»**

**(1 класс-33 часа, 1 час в неделю).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **№**  **урока в**  **раздел е** | **Дата (план)** | **Дата (факт)** | | **Тема учебного занятия** |
|  |  |  | **Поговорим о продуктах (7часов)** | | |
| 1. | 1 | 5.09. |  |  | Если хочешь быть здоров. |
| 2. | 2. | 12.09 |  |  | Полезные и вредные привычки. |
| 3. | 3 | 19.09 |  |  | Из чего состоит наша пища. |
| 4. | 4. | 29.09 |  |  | Как правильно есть (гигиена питания). |
| 5. | 5. | 3.10 |  |  | Режим питания. |
| 6. | 6. | 10.10 |  |  | Самые полезные продукты. |
| 7 | 7 | 17.10 |  |  | Продукты разные важны! |
|  |  |  | **Давайте узнаем о продуктах (13 часов)** | | |
| 8. | 1 | 24.10 |  |  | Из чего варят кашу. |
| 9 | 2 | 7.11 |  |  | Плох обед, если хлеба нет. |
| 10 | 3 | 14.11 |  |  | Советы доктора Воды. |
| 11 | 4 | 21.11 |  |  | Молоко и молочные продукты. |
| 12 | 5 | 28.11 |  |  | Конкурс – викторина «Знатоки молока». |
| 13 | 6 | 5.12 |  |  | Почему полезно есть рыбу. |
| 14. | 7 | 12.12 |  |  | Рыба и рыбные блюда. |
| 15. | 8 | 19.12 |  |  | Почему полезно есть мясо. |
| 16. | 9 | 26.12 |  |  | Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. |
| 17 | 10 | 9.01 |  |  | Дары леса. |
| 18 | 11 | 16.01 |  |  | Где найти витамины зимой и весной. |
| 19 | 12 | 23.01 |  |  | Викторина «Печка в русских сказках». |
| 20. | 13 | 30.01 |  |  | *Проект «Полезные продукты».* |
|  |  |  | **Поговорим о правилах этикета (4часа)** | | |
| 21 | 1 | 6.02 |  |  | Как правильно есть. |
| 22 | 2 | 20.02 |  |  | Как правильно вести себя за столом. |
| 23 | 3 | 27.02 |  |  | Пользуемся ножом и вилкой |
| 24 | 4 | 6.03 |  |  | Конкурс «Салфеточка». |
|  |  |  | **Из истории русской кухни (3часа)** | | |
| 25. | 1 | 13.03 |  |  | Что готовили наши прабабушки. |
| 26 | 2 | 20.03 |  |  | Масленица. |
| 27 | 3 | 3.04 |  |  | Кулинары, повара – волшебники. |
|  |  |  | **Здоровая пища (6часов).** | | |
| 28 | 1 | 10.04 |  |  | Игра «Кладовая народной мудрости». |
| 29 | 2 | 17.04 |  |  | *Проект «Здоровое питание».* |
| 30 | 3 | 24.04 |  |  | *Проект «Здоровое питание».* |
| 31 | 4 | 8.05 |  |  | Конкурс «Забавных бутербродов». |
| 32 | 5 | 15.05 |  |  | Экскурсия в магазин. |
| 33 | 6 | 22.05 |  |  | *Итоговое занятие «Здоровое питание».* |