

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

администрация муниципального образования город Новомосковск

МБОУ "СОШ № 17"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Здоровое питание»

для обучающихся 1 класса

Новомосковск 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Здоровое питание» 1 класс разработана на основе Программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации.

Разработка и внедрение курса в работу школ осуществляется по инициативе и при спонсорской поддержке компании "Нестле".

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

Цели: сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о значении важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья; осознание ими личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни.

В неделю – 1 час. Всего – 33 часа.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У учащегося будут сформированы 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

РЕГУЛЯТИВНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Учащийся научится:

- **определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- **проговаривать** последовательность действий на уроке;
- **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- **работать** по предложенному учителем плану.

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Учащийся научится:

- делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре);
- добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

КОММУНИКАТИВНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Учащийся научится:

- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- **слушать** и **понимать** речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

ПРЕДМЕТНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Учащийся научится:

- освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания;
- преобразовывать и применять, а также систематизировать основополагающие элементы научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Учающиеся должны знать:

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

После 1-года обучающиеся должны уметь:

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

ФОРМЫ РАБОТЫ

Формы учебных занятий в кружке могут быть разными: индивидуальная, парная, групповая, работа над проектом.

1. Индивидуальная работа.

Участники кружка – это дети, у которых выражен интерес к предмету. Задачи руководителя кружка заключаются в следующем:

- выявить уровень знаний учащихся о математике и информатике;
- выявить учащихся, способных самостоятельно устанавливать причинно – следственные связи и закономерности;
- формировать у учащихся систему понятий, умений и навыков;
- определять сформированность познавательного интереса учащихся.

2. Работа в парах.

Через работу в парах ребенок учится вскрывать причины возникающих ошибок, составлять задания для других, анализировать свою деятельность и деятельность товарища.

Работа проходит в два этапа:

1 этап – участники работают в роли учителей, самостоятельно оценивая данную им работу.

2 этап – учащиеся работают совместно, соотнося свои индивидуальные мнения по проверенной работе.

3. Групповая работа.

Работа в группе убеждает в ценности взаимопомощи, укрепляет дружбу, прививает навыки, необходимые в жизни, повышает уважение к себе, дает возможность избежать отрицательных сторон соревнования.

Организация групповой работы:

- распределение работы между участниками;
- умение выслушивать различные точки зрения, критиковать, выдвигать гипотезы;
- владение способами проверки гипотез, самооценки, контроля;
- умение представить результаты работы, обосновать выбор решения.

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Разнообразие питания

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Удивительные превращения пирошка. Экскурсия в продуктовый магазин.

На вкус и цвет товарищей нет. Где найти витамины весной? Где найти витамины зимой?

Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи.

Что такое гигиена питания? Если хочется пить...(что такое жажда). Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Эти полезные салатки.

Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты. Режим питания. Экскурсия в школьную столовую.

Раздел 3. Этикет.

Правила поведения в столовой. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Ждём гостей к столу. На вкус и цвет товарищей нет! Сервируем стол. Украшаем салаты.

Раздел 4. Рацион питания.

Блюда из зерна. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Лекарственные травы. Мёд. Витаминный погребок.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ.

№ раздела	Наименование раздела, темы	Кол-во часов
1	Разнообразное питание	11
2	Гигиена питания и приготовление пищи	9
3	Этикет	7
4.	Рацион питания	6
	Итого:	33

4.КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Дата проведения\формы проведения		Электронные учебно-методические материалы
		Дата	Формы	
Разнообразное питание				
1	Вводное занятие	07.09	Групповая	nsportal.ru

2	Если хочешь быть здоров	14.09	Групповая	nsportal.ru
3	Если хочешь быть здоров	21.09	Индивидуальная	nsportal.ru
4	Самые полезные продукты	28.09	Работа в парах	nsportal.ru
5	Самые полезные продукты. Экскурсия в продуктовый магазин.	05.10	Экскурсия	nsportal.ru
6	Динамическая игра «Поезд».	12.10	Групповая	nsportal.ru
7	Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты»	19.10	Групповая	nsportal.ru
8	Удивительные превращения пирожка	26.10	Работа в парах	nsportal.ru
9	Удивительные превращения пирожка	09.11	Работа в парах	nsportal.ru
10	Где найти витамины весной?	16.11	Групповая	nsportal.ru
11	Где найти витамины зимой?	23.11	Индивидуальная	nsportal.ru
12	Что такое гигиена питания?	30.11	Групповая	nsportal.ru
13	Если хочется пить...(что такое жажда)	07.12	Работа в парах	nsportal.ru
14	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	14.12	Групповая	nsportal.ru
15	Эти полезные салатики.	21.12	Работа в парах	nsportal.ru
16	Эти полезные салатики.	28.12	Работа в парах	nsportal.ru
17	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты	18.01	Работа в парах	nsportal.ru
18	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты	25.01	Групповая	nsportal.ru
19	Режим питания.	01.02	Индивидуальная	nsportal.ru
20	Экскурсия в школьную столовую	08.02	Экскурсия	nsportal.ru
21	Правила поведения в столовой.	22.02	Групповая	nsportal.ru
22	Как правильно вести себя за столом	01.03	Индивидуальная	nsportal.ru
23	Как правильно есть.	15.03	Работа в парах	nsportal.ru
24	На вкус и цвет товарищей нет!	22.03	Групповая	nsportal.ru
25	Ждём гостей к столу.	05.04	Работа в парах	nsportal.ru
26	Сервируем стол.	12.04	Работа в парах	nsportal.ru
27	Украшаем салаты.	19.04	Работа в парах	nsportal.ru
28	Блюда из зерна.	26.04	Групповая	nsportal.ru
29	Плох обед, если хлеба нет.	03.05	Индивидуальная	nsportal.ru
30	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	10.05	Работа в парах	nsportal.ru

31	Витаминный погребок.	17.05	Групповая	nsportal.ru
32	Лекарственные травы. Мёд.	24.05	Работа в парах	nsportal.ru