**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №14»**

141300, г. Сергиев Посад, ул. Куликова, дом16

тел. 8(496) 549-07-47, 8(496) 549-07-48

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Бурова И. М  Протокол №1 от «28» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам.директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Корягина Л. Н,  от «28» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Горшкова И. В  от «29» августа 2024 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

для обучающихся 1 классов

**г. Сергиев Посад ‌**

**2024 г.‌**​

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу «О здоровье, о правильном питании» внеурочной деятельности по социальному направлению «О здоровье, о правильном питании» разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандартаНОО (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844).
2. Образовательной программы «Разговор о правильном питании, «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания», разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО.
3. С учётом особенностей образовательного учреждения, закрепленных в основной образовательной программе НОО МБОУ СОШ №14;

Снижение уровня показателей здоровья - актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Научить человека быть здоровым с детства - вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность - внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. А здоровье - самая большая жизненная ценность. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье.

**ЦЕЛЬ программы**: сформировать у школьников представление о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**ЗАДАЧИ:**

1. Формирование у младших школьников основ рационального питания;
2. Ознакомление учащихся с полезными продуктами;
3. Формирование представлений учащихся о необходимости заботы о своем здоровье;
4. Развитие практических навыков у учащихся в создании рационального питания;
5. Формирование уважительного отношения к традициям питания в семье;
6. Совершенствование у родителей учащихся понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья;
7. Расширение осведомленности учащихся и их родителей в области рационального питания.

Программа «О здоровье, о правильном питании» рассчитана на учащихся 1 классов, 7-8 лет, реализуется 1раз в неделю, общее количество часов составляет **33.**

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

***Личностные результаты:***

- Осознание личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни.

- Формирование внутренней позиции ученика на занятии.

- В предложенных ситуациях делать выбор.

- Ориентироваться в своей системе знаний: приводить примеры удачного и неудачного общения в своей жизни и жизни окружающих.

-Оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации.

***Метапредметные результаты:***

**Регулятивные:**

- Соблюдать некоторые правила вежливого общения в урочной и внеурочной деятельности.

- Учиться определять цель деятельности на занятии с помощью учителя.

- Учиться договариваться о распределении ролей в игре, работе в совместной деятельности.

- Учиться давать оценку своим действиям и действиям своих одноклассников.

- Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

**Познавательные:**

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

* Самостоятельно работать с некоторыми заданиями рабочей тетради, осознавать недостаток информации, использовать школьные толковые словари.

**Коммуникативные:**

* Пропаганда здорового образа жизни в жизненной ситуации своей и других людей.
* Уметь вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении возникающих проблем.
* Умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание.

***Предметные результаты:***

*Обучающиеся должны знать:*

* основные правила правильного питания.

*Обучающиеся должны уметь:*

* распознавать вкусовые качества наиболее употребляемых продуктов.

*Обучающиеся должны иметь представление:*

* об основных принципах гигиены питания;
* о необходимости и важности регулярного питания и соблюдения режима питания;
* о завтраке, обеде и ужине, как об обязательных компонентах ежедневного меню;
* о значении молока и молочных продуктов;
* о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков;
* о связи рациона питания с образом жизни, о высококалорийных продуктах питания;
* о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека, о разнообразии овощей, фруктов и ягод, их значении для организма

**Содержание курса внеурочной деятельности**

Разнообразие питания (4 ч)

Если хочешь быть здоров. Формирование представлений о важности правильного питания. Из чего состоит наша пища. Продукты, блюда, здоровье. Представление о том, из чего состоит наша пища. Полезные и вредные привычки. Представление об основных принципах питания. Самые полезные продукты. Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку каждый день».

Гигиена питания и приготовление пищи (5 ч)

Как правильно есть (гигиена питания). Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. Удивительное превращение пирожка. Понятия: здоровье, питание, режим. Твой режим питания. Понятия: здоровье, питание, режим питания. Из чего варят каши. Завтрак - обязательная часть ежедневного меню. Различные варианты завтрака. Как сделать кашу вкусной. Понятия: завтрак, режим, меню, каша, крупа**.** Каша - полезное и вкусное блюдо. Конкурс «Кашевар».

Рацион питания (16 ч)

Плох обед, коли хлеба нет. Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания, его структура Хлеб всему голова. Роль хлеба в питании детей. Полдник. Полдник как обязательная часть ежедневного меню. Полдник, меню, молоко и молочные продукты. Время есть булочки. Полдник, меню, хлебобулочные изделия. Ежедневный рацион питания школьника. Пора ужинать. Ужин как обязательный компонент ежедневного рациона питания. Почему полезно есть рыбу. Значение рыбы и рыбных блюд в питании школьников. Мясо и мясные блюда. Значение мяса и мясных блюд в питании школьников. Где найти витамины зимой и весной. Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Всякому овощу - свое время. Витамины, фрукты, овощи. Важность и необходимость включения в рацион питания растительной пищи. Как утолить жажду. Жажда, здоровье, напитки. Значение жидкости для организма человека, ценность разнообразных напитков.

Что надо есть - если хочешь стать сильнее. Здоровье, спорт, питание. Связь рациона питания и образа жизни. Высококалорийные продукты питания. На вкус и цвет товарищей нет. Вкусовые качества продуктов. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты. Разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма. Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. Каждому овощу - свое время. Польза фруктов и овощей. Сезонные фрукты и овощи.

Этикет (4 ч)

Народные праздники, их меню. Народные праздники и их традиционные блюда. Народные традиции, связанные с питанием и здоровьем. Как правильно накрыть стол. Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда. Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом. Этикет, правила поведения за столом, сервировка.

Из истории русской кухни (4 ч)

Щи да каша - пища наша. Народные традиции, связанные с питанием и здоровьем. Что готовили наши прабабушки. Роль национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран. Итоговое занятие «Здоровое питание - отличное настроение». Основные законы здорового питания. Что узнали, чему научились. Знать основные законы здорового питания.

Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| **Разнообразие питания (4 ч)** | | | | |
| 1 | Если хочешь быть здоров. Формирование представлений о важности правильного питания. | 1 |  |  |
| 2 | Из чего состоит наша пища. Продукты, блюда, здоровье. Представление о том, из чего состоит наша пища. | 1 |  |  |
| 3 | Полезные и вредные привычки. Представление об основных принципах питания. | 1 |  |  |
| 4 | Самые полезные продукты. Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку каждый день». | 1 |  |  |
| **Гигиена питания и приготовление пищи (5 ч)** | | | | |
| 5 | Как правильно есть (гигиена питания). Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. | 1 |  |  |
| 6 | Удивительное превращение пирожка. Понятия: здоровье, питание, режим. | 1 |  |  |
| 7 | Твой режим питания. Понятия: здоровье, питание, режим питания | 1 |  |  |
| 8 | Из чего варят каши. Завтрак - обязательная часть ежедневного меню. Различные варианты завтрака. | 1 |  |  |
| 9 | Как сделать кашу вкусной. Понятия: завтрак, режим, меню, каша, крупа**.** Каша - полезное и вкусное блюдо. Конкурс «Кашевар». | 1 |  |  |
| **Рацион питания (16 ч)** | | | | |
| 10 | Плох обед, коли хлеба нет. Обед как обязательный компонент ежедневного рациона питания, его структура. | 1 |  |  |
| 11 | Хлеб всему голова. Роль хлеба в питании детей | 1 |  |  |
| 12 | Полдник. Полдник как обязательная часть ежедневного меню. Полдник, меню, молоко и молочные продукты. | 1 |  |  |
| 13 | Время есть булочки. Полдник, меню, хлебобулочные изделия. Ежедневный рацион питания школьника. | 1 |  |  |
| 14 | Пора ужинать. Ужин как обязательный компонент ежедневного рациона питания. | 1 |  |  |
| 15 | Почему полезно есть рыбу. Значение рыбы и рыбных блюд в питании школьников. | 1 |  |  |
| 16 | Мясо и мясные блюда. Значение мяса и мясных блюд в питании школьников. | 1 |  |  |
| 17 | Где найти витамины зимой и весной. Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. | 1 |  |  |
| 18 | Всякому овощу - свое время. Витамины, фрукты, овощи. Важность и необходимость включения в рацион питания растительной пищи | 1 | . |  |
| 19 | Как утолить жажду. Жажда, здоровье, напитки. Значение жидкости для организма человека, ценность разнообразных напитков. | 1 |  |  |
| 20 | Что надо есть - если хочешь стать сильнее. Здоровье, спорт, питание. Связь рациона питания и образа жизни. | 1 |  |  |
| 21 | Что надо есть - если хочешь стать сильнее. Высококалорийные продукты питания. | 1 |  |  |
| 22 | На вкус и цвет товарищей нет. Вкусовые качества продуктов. | 1 |  |  |
| 23 | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты. Разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма. | 1 | . |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 | Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты. Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. | 1 |  |  |
| 25 | Каждому овощу - свое время. Польза фруктов и овощей. Сезонные фрукты и овощи. | 1 |  |  |
| **Этикет (4 ч)** | | | | |
| 26 | Народные праздники, их меню. Народные праздники и их традиционные блюда | 1 |  |  |
| 27 | Народные праздники, их меню. Народные традиции, связанные с питанием и здоровьем | 1 |  |  |
| 28 | Как правильно накрыть стол. Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда | 1 |  |  |
| 29 | Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом. Этикет, правила поведения за столом, сервировка. | 1 |  |  |
| **Из истории русской кухни (4 ч)** | | | | |
| 30 | Щи да каша - пища наша. Народные традиции, связанные с питанием и здоровьем. | 1 |  |  |
| 31 | Что готовили наши прабабушки. Роль национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран. | 1 |  |  |
| 32 | Итоговое занятие «Здоровое питание - отличное настроение». Основные законы здорового питания. | 1 |  |  |
| 33 | Что узнали, чему научились. Знать основные законы здорового питания. | 1 |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2011.

2. Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2011.

3. Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2011.

4. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>

5.М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» . 1кл.