

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Чердаклинская средняя школа №2

Утверждена
Приказом Муниципального
общеобразовательного
учреждения Чердаклинской
средней школы №2
от 28.08.2024 г. № 19
Директор школы: В.Н. Игнатьев



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

«Разговор о здоровье и правильном питании»

направление – спортивно-оздоровительное

класс – 1

количество часов – 33

Сроки реализации программы - 2024 – 2025 учебный год

Согласована

Митрофанова Ю.В. /Митрофанова Ю.В./
заместитель директора по УВР
28 августа 2024г.

Пояснительная записка

В системе общечеловеческих ценностей, которыми должно овладеть подрастающее поколение, основополагающее место уделяется здоровью.

Сбережение здоровья обучающихся как один из ведущих принципов государственной политики раскрывается в Федеральном законе №273 «Об образовании в Российской Федерации». Жизнь и здоровье человека рассматриваются в нем в качестве приоритетных направлений деятельности государства. Таким образом, создание условий для поддержания здоровья в оптимальном состоянии, содействие здоровому образу жизни школьников – одна из первоочередных задач процесса воспитания подрастающего поколения.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, основной фактор, определяющий эффективность обучения, т. к. только здоровый ребёнок способен успешно и полностью овладеть школьной программой. Одним из составляющих здоровья является культура питания, т. к. правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье и жизнь человека.

Дополнительная образовательная программа внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» составлена на основе разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия» под руководством директора Института Возрастной физиологии, академика Российской академии образования Марьяны Михайловны Безруких программы «Разговор о здоровье и правильном питании». Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания Российской академии медицинских наук. Программа «Разговор о правильном питании» допущена к реализации Министерством образования и науки Российской Федерации, составлена на основе требований Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младшего школьника умения учиться.

Как показывают исследования специалистов Института питания, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Тем не менее, именно культура питания – это основа здорового образа жизни. Реализация программы «Разговор о правильном питании» поможет восполнить пробелы по данной теме и, впоследствии, укрепить и сохранить здоровье детей.

Актуальность данной программы заключается в том, что она способствует внедрению в массы правил питания, его рационального использование в семье; получению знаний о сбалансированности питания и соблюдения режима питания; формированию личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознанию каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

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».

Содержание программы отвечает следующим **принципам**:

- научной обоснованности и практической целесообразности;

- возрастной адекватности;
- модульности программы;
- системности;
- вовлеченности семьи в реализацию программы;
- культурологической сообразности – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа. Программа имеет большую практическую направленность.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных целей и задач.

Цель – создание условий для формирования у обучающихся основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- способствовать формированию у школьников представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, развивать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формировать знания о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- способствовать освоению детьми практических навыков рационального питания;
- совершенствовать навыки этикета, являющиеся неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания о традициях и культуре своего народа и других народов;
- развивать познавательные, творческие и коммуникативные способности детей, расширять их интересы и кругозор;
- способствовать просвещению родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер и актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данная программа реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме:

- интегрированных занятий по правильному питанию (русский язык, математика, окружающий мир, литературное чтение, ИЗО);
- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, плакатов, информационных буклетов и т.д.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 2 года обучения (1-2 классы).
Возраст детей: 6,5-8 лет.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Универсальные компетенции, формирующиеся в процессе освоения содержания образовательной программы «Разговор о здоровье и правильном питании»:

- умение организовывать собственную жизнедеятельность по достижению состояния полного благополучия
- умение активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного
- умение доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты изучения образовательной программы: «Разговор о здоровье и правильном питании»:

«активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;

- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья, правильно организуя режим и рацион питания;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

Метапредметные результаты изучения образовательной программы: «Разговор о здоровье и правильном питании»:

- характеристика личного и общественного здоровья как социальнокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Курс «Разговор о здоровье и правильном питании» разработан на основе Всероссийского модульного проекта о правильном питании, имеет интерактивную поддержку. Адрес сайта – www/prav-pit.ru. Сайт prav/ питание позволяет осуществлять двустороннюю связь обучения и воспитания правильных привычек здорового питания на уровнях: учитель – ученики, родитель – ученик, ученик – самообучение. Сайт программы «Разговор о здоровье и правильном питании» является важным образовательным инструментом при реализации программы.

1.Давайте познакомимся (1 ч.)

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

2.Если хочешь быть здоровым (3 ч.)

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.

3.Самые полезные продукты (3 ч.)

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

4.Как правильно есть (2 ч.)

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания.

5.Удивительные превращения пирожка (3 ч.)

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

6.Кто жить умеет по часам (2 ч.)

Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

7.Всем весело гулять (2 ч.)

Дать представление о важности регулярных прогулок на свежем воздухе.

8.Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? (3 ч.)

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.

9.Плох обед, если хлеба нет (4 ч.)

Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре

10.Полдник. Время есть булочки (4 ч.)

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о разных традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна. О пользе воды.

11.Пора ужинать (4 ч.)

Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

12.Обобщающее занятие (2 ч.)

Для учителей

Подраздел «Методические материалы»

- учебно – методический комплект
- электронный конструктор
- презентации и конспекты
- обучающее видео «здоровье – это здорово»
- методическая библиотека
- онлайн тесты «Две недели в лагере здоровья»
- образовательная игра «Формула правильного питания»

Для учителей, родителей и детей.

Подраздел «Конкурсы» размещена полная информация о каждом из конкурсов программы

- офлайн – конкурсы
- международный конкурс «О правильном питании»
- кулинарный конкурс
- кулинарная студия

Для детей и родителей.

- Онлайн- фотоконкурс « Воспитываем здоровых и счастливых»
- игра «Город здоровья»

Тематическое планирование

<i>№ п/п</i>	<i>Разделы, темы</i>	<i>Количество часов</i>
1.	Введение	1
2.	Если хочешь быть здоровым	2
3.	Самые полезные продукты	3
4.	Как правильно есть	2
5.	Удивительное превращение пирожка	3
6.	Кто жить умеет по часам	2
7.	Вместе весело гулять	2
8.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	3
9.	Плох обед, если хлеба нет	4
10.	Полдник. Время есть булочки	2
11.	На вкус и цвет товарищей нет	1
12.	Как утолить жажду	1
13.	Пора ужинать	2
14.	Что помогает быть сильным и ловким	1
15.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1
16.	Праздник здоровья. Защита индивидуальных и коллективных проектов.	3
	Итого:	33 ч.