Республика Карелия

Администрация Прионежского муниципального района

МОУ «НОВОВИЛГОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯШКОЛА №3»

Рассмотрено на заседании
педсовета Протокол № 1 от 01.09.23г.
МОУ «СОШ №3 п. Новая Вилга»

Утверждаю:
Директор Корнева А .А
МОУ «СОШ №3, п. Новая Вилга
Приказ №103/1-о от 01.09.23г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7E3CDE2671149759A0279268D3ABFD1E
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "НОВОВИЛГОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3"
Действителен: с 26.10.2022 до 19.01.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивно-оздоровительной направленности

«Разговор о правильном питании»

Возраст детей 8-9 лет
Срок реализации программы - 1 год

Составители программы:

Красильникова Татьяна Олеговна

учитель начальных классов

Лазан Екатерина Витальевна

учитель начальных классов

Снитюк Алина Александровна

учитель начальных классов

п. Новая Вилга

2023 г.

1.1. Пояснительная записка

Данная программа направлена на решение проблем гармоничного вхождения школьников в социальный мир, налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми, разработана с учётом Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р) и Плана мероприятий по её реализации в 2021 — 2025 гг. (распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р), Стратегии национальной безопасности Российской Федерации (Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400), федеральных государственных образовательных стандартов (далее — ФГОС) начального общего образования (приказ Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 286). Программа предназначена для планирования и организации системной воспитательной деятельности и разрабатывается и утверждается с участием коллегиальных органов управления общеобразовательной организацией, в том числе советов обучающихся, советов родителей (законных представителей); реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности, осуществляемой совместно с семьёй и другими участниками образовательных отношений, социальными институтами воспитания; предусматривает приобщение обучающихся. к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения, принятым в российском обществе на основе российских базовых конституционных норм и ценностей; историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся.

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым».
Ж.-Ж. Руссо

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; Концепции духовно-

нравственного развития и воспитания личности гражданина России; планируемых результатов начального общего образования.

В основе программы лежит авторская программаБезруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании».

За последние годы школа очень изменилась. И новое современное оборудование, и новые технологии и многое другое. Это облегчает труд педагога и делает обучение детей интересным и доступным. Но ничто не заменит общение педагога с детьми. Учитель постоянно ведёт с ребятами разговор о школе, в которую бы они ходили с радостью. Дети мечтают о радостной школе, а мы мечтаем, чтобы дети были, прежде всего, здоровы.

Главной задачей воспитания мы считаем сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть в сухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями (беседы, анкетирование) должна предшествовать непосредственной работе по программе.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета. Культура питания – это основа здорового образа жизни. 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.

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

1.2. Раздел целевой.

Участниками образовательных отношений являются педагогические и другие работники общеобразовательной организации, обучающиеся, их родители (законные представители), представители иных организаций, участвующие в реализации образовательного процесса в соответствии с законодательством Российской Федерации, локальными актами общеобразовательной организации. Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на воспитание своих детей. Содержание воспитания обучающихся в общеобразовательной организации определяется содержанием российских базовых (гражданских, национальных) норм и ценностей, которые закреплены в Конституции Российской Федерации. Эти ценности и нормы определяют инвариантное содержание воспитания обучающихся. Вариативный компонент содержания воспитания обучающихся включает духовно-нравственные ценности культуры, традиционных религий народов России.

Воспитательная деятельность планируется и осуществляется в соответствии с приоритетами государственной политики в сфере воспитания, установленными в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р). Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные

духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества.

1.3. Цель и задачи программы

Современный российский национальный воспитательный идеал — высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В соответствии с этим идеалом и нормативными правовыми актами Российской Федерации в сфере образования цель воспитания обучающихся в общеобразовательной организации: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Основные задачи:

1. Усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
2. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;
3. Достижение личностных результатов освоения общеобразовательных программ в соответствии с ФГОС.

Образовательные задачи:

1. развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
2. формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
3. расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
4. развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
5. пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

1. развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
2. развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

1. развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
2. развитие самостоятельности, самоконтроля;
3. развитие коммуникативности;
4. развитие творческих способностей.

Место курса в учебном плане

Программакурса «Разговор о правильном питании» адресована учащимся начальной школы и рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут. Всего 34 часа в год. Обучение по данной программе, в связи с возникающими непредвиденными форс-мажорными обстоятельствами в течение учебного года, возможно с применением дистанционных образовательных технологий, а также частично используя в комбинации с электронными средствами и онлайн - ресурсами.

1.4. Планируемые результаты освоения курса

Личностные действия

Сформированность внутренней позиции школьника, адекватная мотивация внеучебной игровой деятельности, включая учебные и познавательные мотивы,

установка на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, способность к моральной самооценке.

Регулятивные действия

Овладение всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Познавательные действия

Приобретение знаний об основах рационального питания, представления о правилах этикета, связанных с питанием, умений пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования, составлением проектов.

Коммуникативные действия

Способность учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности.

Планируемые результаты 1-го года обучения (2 класс)

Ученики должны знать:

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

Ученики должны уметь:

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

Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов, праздников.

1.5. Содержание разделов программы

Раздел I. Разнообразие питания (6 часов)

Если хочешь быть здоров.Знакомство с героями «Улицы Сезам». Куклы – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи – девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша.

Самые полезные продукты. Какие продукты полезны и необходимы человеку? Полезные продукты среди любимых блюд (практическая работа). Анкетирование «Полезные привычки». Экскурсия в магазин. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».

На вкус и цвет товарищей нет. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Кухни разных народов. Практическая работа «Определи вкус продукта». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?» Игра «Приготовь блюдо».

Раздел II. Организация и гигиена питания (17 часов)

Как правильно есть.Основные принципы гигиены питания. Игра-обсуждение «Законы питания». Игра «Чем не стоит делиться». Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.

Удивительные превращения пирожка.Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. Соревнование «Кто правильно покажет время?». Тест. Игра «Доскажи пословицу». Игра «Помоги Кате». Демонстрация удивительного превращения пирожка.

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Завтрак – обязательный компонент ежедневного меню, различные варианты завтрака. Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай-ка». Игра «Знатоки». Игра «Угадай сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята». Составление меню завтрака.

Плох обед, если хлеба нет.Обед – обязательный компонент ежедневного меню, структура обеда. Игра «Угадай-ка». Игра «Секреты обеда». Игра «Советы хозяюшки». Игра «Лесенка с секретом». Составление меню обеда. Экскурсия на хлебозавод.

Полдник. Время есть булочки.Знакомство с вариантами полдника. Значение молока и молочных продуктов. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Игра-демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко». Игра «Подбери рифму».

Пора ужинать. Ужин – обязательный компонент ежедневного меню, состав ужина.Игра «Объяснялки». Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд». Игра «Что можно есть на ужин». Составление меню ужина. Экскурсия в столовую.

Раздел III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (10 часов)

Где найти витамины весной? Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Игра «Отгадай название». Игра «Отгадай мелодию». Игра «Вкусные истории».

Как утолить жажду… Значение жидкости для организма человека. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой». Игра «Праздник чая».

Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Связь рациона питания с образом жизни. Высококалорийные продукты. Игра «Мой день». Игра «Меню спортсмена».

Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. Разнообразие фруктов, ягод, значение их для организма. КВН «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты». Стенгазета «Витаминная радуга».

Каждому овощу свое время. Разнообразие овощей, их полезные свойства. Игра-соревнование «Вершки-корешки». Игра-эстафета «Собираем урождай».

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов.
	Раздел 1. Разнообразие питания (6 часов)	
1.	Знакомство с жителями «Улицы Сезам».	1
2.	Если хочешь быть здоров.	1
3.	Самые полезные продукты.	1
4.	Экскурсия в магазин.	1
5.	На вкус и цвет товарищей нет.	1
6.	Кухни разных народов.	1
	Раздел 2. Организация и гигиена питания (17 часов)	
7.	Как правильно есть.	1
8.	Гигиена питания.	1
9.	Правила питания.	1
10.	Удивительные превращения пирожка.	1
11.	Режим питания школьника.	1
12.	Рацион питания.	1
13.	Завтрак.	1
14.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	1

15.	Секреты обеда.	1
16.	Плох обед, если хлеба нет.	1
17.	Полдник. Время есть булочки.	1
18.	Экскурсия на хлебозавод.	1
19.	Путешествие по улице «Правильного питания».	1
20.	Это удивительное молоко.	1
21.	Пора ужинать.	1
22.	Как приготовить бутерброды.	1
23.	Экскурсия в столовую. Блюда для завтрака, обеда, ужина.	1
	Раздел 3. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (11 часов)	
24.	Где найти витамины весной?	1
25.	Если хочется пить.	1
26.	Мы не дружим с Сухомяткой.	1
27.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1
28.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1
29.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты».	1
30.	Витаминные истории.	1
31.	Каждому овощу свое время.	1
32.	Витаминная радуга.	1
33.	Праздник урожая.	1
34.	Праздник урожая.	1