

Муниципальное образование Белореченский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 8 имени В. И. Севастьянова города
Белореченска муниципального образования Белореченский район

УТВЕРЖДЕНО

Решением педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2024

Председатель педсовета

А.Г. Паронян

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тип программы: ориентированная на достижение результатов определенного
уровня

Направление: спортивно-оздоровительное

Кружок «Разговор о правильном питании»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 8 лет

Учитель: Сурина Екатерина Викторовна

Программа разработана на основе авторской программы «Разговор о
здоровом и правильном питании» Безруких М.М., Филипповой Т.А.,
Макеевой А.Г./Методическое пособие.-М.:ОЛМА Медиа Групп, 2014 г.

Пояснительная записка

Рабочая образовательная программа по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 2 класса МБОУ СОШ № 8 составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования по внеурочной деятельности, основной образовательной программой МБОУ СОШ № 8; авторской программой Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации, предусматривает обязательное изучение курса по внеурочной деятельности на этапе основного общего образования во 2 классе в объёме 34 часов. Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского « Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое –нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- ✚ формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- ✚ формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- ✚ освоение детьми практических навыков рационального питания;
- ✚ формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- ✚ информирование школьников о народных традициях, связанных 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;
- ✚ развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- ✚ развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Общая характеристика программы

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами**:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность; необходимость и достаточность информации;
- модульность программы; практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность; вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Описание ценностных ориентиров содержания программы.

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Основные методы обучения:

1. фронтальный метод;
2. групповой метод;
3. практический метод;
4. познавательная игра;
5. ситуационный метод;
6. игровой метод;
7. соревновательный метод;

8. активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Место учебного курса в учебном плане

Курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» входит в обязательную часть федерального образовательного стандарта начального общего образования и согласно учебному плану МБОУ СОШ 8 города Белореченска изучается во 2 классе 0, 25 часов в неделю; всего 9 часов в год.

Содержание программы

Программа состоит из трех модулей.

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

1 модуль "Разговор о правильном питании"

разнообразие питания:

1. "Самые полезные продукты",
2. "Что надо есть, если хочешь стать сильнее",
3. "Где найти витамины весной",
4. "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты",
5. "Каждому овощу свое время";

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Тематическое планирование 2 класс

№	Содержание (разделы, темы)	Кол- во часов	УУД
1	Вводное занятие.	1	Коммуникативные: Развивать потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение слушать собеседника. Ориентацию на позицию других людей, отличную от собственной, уважение иной точки зрения. учитывать разные мнения и умение обосновать собственное. Умение договариваться, находить общее решение. Уметь аргументировать свое предложение, убеждать и уступать. Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет. Уметь с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности. Личностные: Формировать картины мира культуры как порождения трудовой предметно-
2	Давайте познакомимся!	1	
3	Из чего состоит наша пища.	1	
4	Дневник здоровья Пищевая тарелка	1	
5	Что нужно есть в разное время года.	1	
6	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	1	
7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	1	
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	

9	« Пищевая тарелка» спортсмена	1	преобразующей деятельности человека: ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием. Развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается. Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни и здоровья. Формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них, осознание этнической принадлежности и культурной идентичности на основе осознания «Я» как гражданина России. Развитие доброжелательности доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается Познавательные: Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме. Анализ, синтез и выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов. Подведение под понятий, выведение следствий.Формулирование проблемы Регулятивные: Целеполагание Планирование Прогнозирование Контроль Коррекция Оценка
---	----------------------------------	---	--

			Коммуникативные УУД: потребность в общении со взрослыми и сверстниками; эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества; умение слушать собеседника; понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой либо предмет или вопрос; учет разных мнений и умение обосновать собственное; способность строить понятные для партнера высказывания; умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности. Личностные УУД: чувство необходимости учения; представленность я – концепции социальной роли ученика; способность адекватно судить о причинах своего успеха/ неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием; интерес к новому; интерес к способу решения и общему способу действия. Познавательные УУД: поиск и выделение необходимой информации; осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной; анализ объектов с целью выделения признаков; построение логической цепи рассуждений; выделение гипотез и их обоснование; формулирование проблемы;
--	--	--	--

			Регулятивные УУД: умение сохранять заданную цель; умение контролировать свою деятельность по результату; умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.
	Итого	9 часов	

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты.

- осознавать роль речи в жизни людей;
- оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;
- объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при общении (правила при разговоре, приветствии, извинении и т.д.).

Метапредметные результаты.

- соблюдать некоторые правила вежливого общения в урочной и внеурочной деятельности;
- реализовывать простое высказывание на заданную тему;
- ориентироваться в своей системе знаний: приводить примеры удачного и неудачного общения в своей жизни и жизни окружающих;

- самостоятельно работать с некоторыми заданиями учебника, осознавать недостаток информации, использовать школьные толковые словари;
- учиться договариваться о распределении ролей в игре, работы в совместной деятельности;
- делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы класса.

Предметные результаты.

- организовать рациональное сбалансированное питание в семьях учащихся;
- охранять здоровье и организовать здоровый образ жизни;
- выполнять санитарно-гигиенические требования;
- пропагандировать здоровый образ жизни в жизненной ситуации своей и других людей.
- организовать правильное питание учащихся в школе;
- привлечение внимания учащихся, семьи, школы, общественности к организации правильного питания.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой программы «Разговор о правильном питании» в частности.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

1) гербарии ;продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни

2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (*компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомэгафитофон и др.*) и **средств фиксации окружающего мира** (*фото- и видеокамера*). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о

правильном питании» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего *набор энциклопедий для младших школьников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации

Учебно – методическое обеспечение

Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

Программа «Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

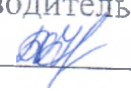
- Сайт Nestle «Разговор о правильном питании»
<http://www.food.websib.ru/>

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
объединения начальных классов

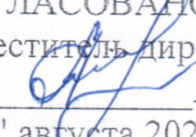
№ 1 от 29.08.2024 года

Руководитель МО

 О. Ф. Болдинова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 А.Б. Олейникова

"29" августа 2024 г.