МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Отдел образования Администрации Цимлянского района

МБОУ лицей №1 г.Цимлянска

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
председатель методического совета лицея	директор МБОУ лицей №1 г. Цимлянска
_____	_____
Кривошлыкова С.В.	Боженко И.А.
протокол №1	Приказ №121
от «30» 08.2023 г.	от «31» 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Разговоры о правильном питании»

для обучающихся 1 класса начального общего образования

на 2023- 2024 год

Цимлянск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Разговор о правильном питании» составлена на основе нормативно – правовых документов и методических материалов:

– Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

– Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 , с изменениями и дополнениями;

– Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по учебным предметам, учебным курсам общеобразовательной организации.

– Уставом школы.

Цель программы - формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

– формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;

– формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,

– воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;

– создавать условий для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;

– формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;

– пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;

– просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;

– формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

– развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;

– развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы;

Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» для 1-4 классов создана на основе Федерального образовательного государственного стандарта, авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких.

1. СОДЕРЖАНИЕ

№ п\п	Тема раздела	Содержание раздела	Основные направления воспитательной деятельности
1.	***Разнообразие питания (7ч)***	**Самые полезные продукты. «Мы идем в магазин».** Урок-экскурсия Сюжетно-ролевая игра Дети распределяют роли, выбирают продукты, объясняют свой выбор **«Где купить нужные продукты»** Урок – викторина (кроссворд) Игра «Покупатели и продавцы» Дети выбирают вид магазина, рисуют продукты, которые в них можно купить, разгадывают кроссворд **Что помогает быть сильным и ловким** Дети знакомятся с видами спорта, показывают их, угадывают, рисуют, разгадывают кроссворд **Составляем «Меню спортсмена»** Дети решают несколько логических заданий, затем проводятся спортивные конкурсы. Учащиеся делают вывод об энергетических затратах спортсменов. Игры, ребусы, геометрические задания и т.д., соревнования. Конкурс рисунков «Меню спортсмена» по группам **Подготовка и проведение «Праздника здоровья»** Праздник может быть проведен в виде «Путешествия по станциям здоровья» Дети командами перемещаются от одной станции-задания до другой **Мастер – класс «Учимся делать бутерброды» Техники безопасности при работе с режущими предметами**	Эстетическое, физическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, экологическое, ценности научного познания.
2.	***Гигиена питания и приготовление пищи (8 ч)***	**Если хочешь быть здоров «Давайте познакомимся».** Урок - введение в новый материал учащиеся знакомятся с героями программы и получают представление о понятии «здоровый образ жизни» **Удивительные превращения пирожка** Урок-игра **«Правила питания»** Конкурс плакатов «Правила питания» (работа в группах) Дети вспоминают известные им правила питания, знакомятся с новыми, рисуют плакат с правилом и обыгрывают его **«Режим питания»** Урок-соревнование «Покажи правильно время на часах» Дети вспоминают известные им режимные моменты, связанные с питанием, знакомятся с понятием «режим питания». Командная игра с часами и карточками режимных моментов дня **«Как правильно есть» «Какие правила питания я выполняю»** Игры «Доскажи пословицу», игра-обсуждение «Законы питания». Получают задание проконтролировать выполнение правил питания в течение недели (по желанию) **Кто жить умеет по часам** Предметный урок-соревнование по группам. Дети составляют с помощью картинок режим дня школьника, сравнивают и обсуждают полученные в группах результаты. Оборудование: карточки с изображением режимных	Эстетическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, ценности научного познания.

		моментов **Пора ужинать** Узнают об ужине как обязательном приеме пищи вечером, его составе. Конкурс рисунков «Веселые овощи» **Урок – конкурс «Самый необычный коктейль»** Урок – конкурс. Дети придумывают рецепты коктейлей и готовят их для товарищей	
3.	***Этикет (3 ч)***	**«Мои любимые игры на воздухе».** Урок – игра Любимые детские игры с мячом, скакалкой и т.д. **Вместе весело гулять!** «Разгадываем кроссворд» Загадки и кроссворд разгадываются на улице (кроссворд можно нарисовать на асфальте и вместе с детьми заполнить его) Игры из кроссворда, другие игры.	Эстетическое , формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое
4.	***Рацион питания (13 ч)***	**«Продукты зеленого, желтого и красного стола»** Предметный урок Игра-соревнование. Получают представление о продуктах ежедневного рациона, знакомятся с понятиями **«продукты зеленого, желтого и красного стола»** **Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.** Предметный урок. Дети получают представление о роли завтрака в ежедневном режиме питания, роли каш, знакомятся с видами круп и названиями каш **Как сделать кашу вкусной** Экскурсия в школьную столовую Конкурс рисунков «Мой завтрак» и т. д. **Плох обед, если хлеба нет** Получают представление об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре , вспоминают, чем питались сказочные герои, анализируют обед героев (Робин-Бобин, Буратино, Кот в Сапогах, Красная Шапочка (работа в группах) **Плох обед, если хлеба нет «Расскажи сказку»** Урок – театрализация Дети с помощью учителя сочиняют сказку «Путешествие зернышка», узнают и рассказывают о пользе хлеба , знакомятся с понятием «десерт», узнают в какие игры можно играть после обеда **Время есть булочки** Если нет возможности посетить кондитерский комбинат, можно использовать презентацию о работе комбинатов и их продукции. Дети самостоятельно придумывают пример изделия для полдника, дают им веселые названия Выставка работ **Полдник – время есть молочные продукты** Викторина «что делают из молока», По группам придумывают меню полдника и обсуждают их **На вкус и цвет товарищей нет** Дети определяют вкус продуктом, знакомятся с понятием «вкусовые ощущения», учатся определять в каком месте языка чувствуются вкусовые ощущения **Как утолить жажду «Что мы пьем?»** Предметный урок Дегустация различных напитков (чай, кофе, вода, сок, молоко и т.д.) **Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты** Викторина, игры «Отгадай по описанию» - описывают по картинке или предмету продукт, остальные угадывают, «Третий лишний» - выделяют лишний предмет, который не является ягодой, овощем или фруктом **«Витамины – наши друзья».** Экскурсия в поликлинику, в школьный медицинский кабинет, беседа с	Эстетическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, экологическое, ценности научного познания

		медицинскими работниками, Театрализованное представление «В гостях у Доктора Айболита»	
5.	***Из истории русской кухни (2 ч)***	**Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо», «Самое необычное блюдо, которое я пробовал»** Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи», «Мое любимое блюдо», «Самое необычное блюдо, которое я пробовал»	Гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудовое, ценности научного познания.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Гражданско-патриотическое воспитание:

–становление ценностного отношения к своей Родине — России;

–понимание особой роли многонациональной России в современном мире;

–осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, принадлежности к российскому народу, к своей национальной общности;

–сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; проявление интереса к истории и многонациональной культуре своей страны, уважения к своему и другим народам;

–первоначальные представления о человеке как члене общества, осознание прав и ответственности человека как члена общества.

Духовно-нравственного воспитания:

–проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;

–принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности;

–применение правил совместной деятельности, проявление способности договариваться, неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

–понимание особой роли России в развитии общемировой художественной культуры, проявление уважительного отношения, восприимчивости и интереса к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

–использование полученных знаний в продуктивной и преобразующей деятельности, в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

–соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведении в окружающей среде (в том числе информационной);

–приобретение опыта эмоционального отношения к среде обитания, бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

–осознание ценности трудовой деятельности в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

–осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения, бережного отношения к природе, неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

–ориентация в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира;

–осознание ценности познания, проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в обогащении своих знаний, в том числе с использованием различных информационных средств.

Формируемые универсальные учебные действия

Метапредметные

Регулятивные

–понимание и сохранение учебной задачи;

–понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

–планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей;

–принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;

–осуществление итогового и пошагового контроля по результату;

–умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих;

–самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы.

Познавательные

–осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий (учебная литература, справочники, энциклопедии);

–построение сообщений в устной и письменной форме;

–смысловое восприятие познавательных и художественных текстов;

–выделение существенных и несущественных признаков путем анализа;

–осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора;

–установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;

–построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте;

–выделение существенных признаков и их синтез.

Коммуникативные

–использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;

–построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);

–владение диалогической формой коммуникации, используя в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

–формулирование собственного мнения;

–умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

–умение учитывать разные мнения и стремиться координации различных позиций в сотрудничестве;

–понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;

–умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Предметные

–осознание целостности окружающего мира,

–освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания,

–приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;

–выбор продуктов в соответствии с возрастом, временем года и видом деятельности (физической активности);

–применение на практике знаний и умений, связанных с этикетом в области питания;

–соблюдение режима питания;

–соблюдение правил гигиены.

3 . ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п.п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Давайте познакомимся.	1	5.09	
2.	Мои любимые игры на воздухе.	1	12.09	
3.	Самые полезные продукты.	1	19.09	
4.	Продукты зеленого, желтого и красного стола.	1	26.09	
5.	Где купить нужные продукты.	1	3.10	
6.	Удивительные превращения пирожка.	1	10.10	
7.	Режим питания.	1	17.10	
8.	Как правильно есть. Какие правила питания я выполняю.	1	24.10	
9.	Кто жить умеет по часам. Режим дня.	1	7.11	
10.	Вместе весело гулять!	1	14.11	
11.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	1	21.11	
12.	Как сделать кашу вкусной	1	28.11	
13.	Плох обед, если хлеба нет	1	5.12	
14.	Плох обед, если хлеба нет	1	12.12	
15.	Время есть булочки.	1	19.12	
16.	Полдник – время есть молочные продукты.	1	26.12	
17.	Пора ужинать. Каким должен быть ужин?	1	9.01	
18.	Проект «Меню для ужина»	1	16.01	
19.	Веселые старты в классах «Самые сильные, смелые, ловкие»	1	23.01	
20.	Веселые старты между классами	1	30.01	
21.	На вкус и цвет товарищей нет	1	6.02	
22.	Проекты «Самые любимые блюда нашей семьи».	1	13.02	
23.	Мастер –класс «Учимся делать бутерброды».	1	27.02	
24.	Конкурс поварят школьный	1	5.03	
25.	Как утолить жажду «Что мы пьем?»	1	12.03	
26.	Урок – конкурс «Самый необычный коктейль»	1	19.03	
27.	Что помогает быть сильным и ловким	1	2.04	
28.	Составляем «Меню спортсмеа»	1	9.04	
29.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1	16.04	
30.	Беседа о значении витаминов для детей	1	23.04	
31-33	Праздник здоровья	3	7.05 – 31.05	