

Ростовская область, Азовский район, х. Гусарева Балка.
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Гусаревская средняя общеобразовательная школа
346758, РФ, Ростовская область, Азовский район, хутор Гусарева Балка,
Улица Мира, дом 101, ттл. Факс 8(86342)95-682
mou-gusarevskaya@rambler.ru
<http://www.gusarsosh.ru>

Рассмотрено
на заседании педсовета
Протокол № 1 от 24.08.2020 г.

Проверено
Зам. директора по ВР
 Новоселова Н.В.

«Утверждаю»
Директор МБОУ Гусаревской СОШ
Приказ № 47 от «26» августа 2020 г.
 Овсянникова М.С.
М.П.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Основы здорового питания»
на 2020-2021 учебный год**

Направление деятельности: спортивно-оздоровительное
Возраст обучающихся: 7-8 лет

Количество часов: 1 час в неделю, 33 часа в год
Учитель: Зинченко К.В.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Основы здорового питания» составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива – директор Института, академик Российской академии образования М.М. Безруких.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Основы здорового питания» составлена с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; планируемых результатов начального общего образования.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:

1	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2	Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
3	Приказ МО и науки РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»
4	СанПиН 2.4.2.2821 – 10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса)
5	Образовательная программа МБОУ Гусаревская СОШ
6	Учебный план МБОУ Гусаревской СОШ на 2020-2021 уч..г.
7	«Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе» (письмо Минобрнауки России и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ от 28.03.2002 г. № 199/13).

Общая характеристика курса

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 сухоматку, 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.

Цель и задачи программы

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

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

Программа курса «Основы здорового питания» адресована учащимся начальной школы и рассчитана на 4 года – полный курс обучения детей в начальной школе. В первом классе занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут. Всего 33 часа в год.

Ценностные ориентиры содержания курса

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

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность добра и истины – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

Ценность социальной солидарности – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

Формы и методы обучения

В качестве организации занятий в программу внесены *различные формы*: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм.

Основные методы обучения: репродуктивный, проблемный объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый.

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 (1 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.

Содержание разделов программы

Раздел I. Разнообразие питания (6 часов)

Тема 1. Если хочешь быть здоров.

Тема 2. Самые полезные продукты.

Тема 3. На вкус и цвет товарищей нет.

Тема 4. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов.

Тема 5. Кухни разных народов.

Раздел II. Организация и гигиена питания (17 часов)

Тема 6. Как правильно есть.

Тема 7. Основные принципы гигиены питания.

Тема 8. Гигиена питания.

Тема 9. Правила питания.

Тема 10. Удивительные превращения пирожка.

Тема 11. Режим питания школьника.

Тема 12. Рацион питания.

Тема 13. Завтрак.

Тема 14. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?

Тема 15. Секреты обеда

Тема 16. Плох обед, если хлеба нет

Тема 17. Полдник. Время есть булочки

Тема 18. Экскурсия на хлебозавод

Тема 19. Путешествие по улице Правильного питания

Тема 20. Это удивительное молоко

Тема 21. Пора ужинать

Тема 22. Как приготовить бутерброды

Тема 23. Экскурсия в столовую. Блюда для завтрака, обеда, ужина.

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

Тема 24. Где найти витамины весной?

Тема 25. Если хочется пить

Тема 26. Мы не дружим с Сухомяткой

Тема 27. Что надо есть, если хочешь стать сильнее

Тема 28. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты

Тема 29. КВН «Овощи, ягоды, фрукты»

Тема 30. Витаминные истории

Тема 31. Каждому овощу свое время

Тема 32. Витаминная радуга

Тема 33. Праздник урожая

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата по плану	Дата по факту
Раздел I. Разнообразие питания 6 ч.			
1 четверть 9 ч.			
1.	Знакомство с жителями «Улицы Сезам»	03.09	
2.	Если хочешь быть здоров	10.09	
3.	Самые полезные продукты	17.09	
4.	Экскурсия в магазин	24.09	
5.	На вкус и цвет товарищей нет	01.10	
6.	Кухни разных народов	08.10	
Раздел II. Организация и гигиена питания 17ч.			
7.	Как правильно есть	15.10	
8.	Гигиена питания	22.10	
9.	Правила питания	29.10	
2 четверть 7ч.			
10.	Удивительные превращения пирожка	12.11	
11.	Режим питания школьника	19.11	
12.	Рацион питания	26.11	
13.	Завтрак	03.12	
14.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	10.12	
15.	Секреты обеда	17.12	
16.	Плох обед, если хлеба нет	24.12	
3 четверть 9ч.			
17.	Полдник. Время есть булочки	14.01	
18.	Экскурсия на хлебозавод	21.01	
19.	Путешествие по улице Правильного питания	28.01	
20.	Это удивительное молоко	04.02	
21.	Пора ужинать	18.02	
22.	Как приготовить бутерброды	25.02	
23.	Экскурсия в столовую. Блюда для завтрака, обеда, ужина.	04.03	
Раздел III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания 10ч.			
24.	Где найти витамины весной?	11.03	
25.	Если хочется пить	18.03	
4 четверть 8 ч.			
26.	Мы не дружим с Сухомяткой	01.04	
27.	Что надо есть, если хочешь	08.04	

	стать сильнее		
28.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	15.04	
29.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты»	22.04	
30.	Витаминные истории	29.04	
31.	Каждому овощу свое время	06.04	
32.	Витаминная радуга	13.05	
33.	Праздник урожая	20.05	