

МБОУ Каяльская СОШ



Утверждено  
Директор школы Н.Ф. Бурунина  
Приказ № 126-ОД  
От «28» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по**  
**внеурочной деятельности**  
**«Секреты здорового питания»**

для 1 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Мамонтова Л.В.  
учитель начальных классов

п. Каяльский 2022

## 1. Пояснительная записка

Данная программа для внеурочной деятельности составлена в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Каяльской средней общеобразовательной школы.
3. Образовательной программы начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Каяльской средней общеобразовательной школы 2022 -2023уч. г.
4. Образовательная программа среднего общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Каяльской средней общеобразовательной школы 2022 -2023 уч. г.
5. Положение о рабочей программе учителя МБОУ Каяльской СОШ.
6. Учебный план МБОУ Каяльской СОШ на 2022 -2023 учебный год.
7. Календарный учебный график МБОУ Каяльской СОШ на 2022 -2023 учебный год.

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

Курс «Секреты здорового питания» ставит следующие **задачи:**

- ✚ 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;

**Общие принципы, реализующие указанные цели:**

- ✚ 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.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Программа 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 Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование.

Программа 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.

Данная рабочая программа носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивают возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

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.

### **МЕСТО ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с Образовательной программой школы на изучение курса «Секреты здорового питания» в 1 классе отводится 17 часов в год, 1 час в неделю.

Тематическое планирование по курсу «Секреты здорового питания» в 1 классе рассчитано на 17 часов.

## **2. Планируемые результаты.**

### **Предметные результаты**

#### **Обучающийся научится:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **3. Содержание учебного курса.**

Программа состоит из **трех модулей**.

*1 модуль:* «Разговор о правильном питании» - для детей 7-9 лет.

*2 модуль:* «Две недели в лагере здоровья» - для детей 10-11 лет.

*3 модуль:* «Формула правильного питания» - для детей 11-12 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";

гигиена питания: "Как правильно есть";

режим питания: "Удивительные превращения пирожка";

рацион питания:

1. "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной",
2. "Плох обед, если хлеба нет",
3. "Полдник. Время есть булочки",
4. "Пора ужинать",
5. "Если хочется пить";

культура питания:

1. "На вкус и цвет товарищей нет",
2. "День рождения Зелибобы".

*2 модуль "Две недели в лагере здоровья"*

разнообразие питания:

1. "Из чего состоит наша пицца",
2. "Что нужно есть в разное время года",
3. "Как правильно питаться, если занимаешься спортом";

гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как готовят пищу",
2. "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен";

этикет:

1. "Как правильно накрыть стол",
2. "Как правильно вести себя за столом";

рацион питания:

1. "Молоко и молочные продукты",
2. "Блюда из зерна",
3. "Какую пищу можно найти в лесу",
4. "Что и как приготовить из рыбы",
5. "Дары моря";

традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

*3 модуль "Формула правильного питания"*

рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. "Здоровье - это здорово";

2. "Продукты разные нужны, продукты разные важны",  
режим питания: "Режим питания",  
адекватность питания: "Энергия пищи",  
гигиена питания и приготовление пищи:

1. "Где и как мы едим",

2. "Ты готовишь себе и друзьям";

потребительская культура: "Ты - покупатель";

традиции и культура питания:

1. "Кухни разных народов",

2. "Кулинарное путешествие",

3. "Как питались на Руси и в России",

4. "Необычное кулинарное путешествие".

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.

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№	Содержание (разделы, темы)	Дата		УУД
		план	факт	
1	Если хочешь быть здоров.	01.09		<p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>Развивать потребность в общении со взрослыми и сверстниками.</p> <p>Умение слушать собеседника.</p> <p>Ориентацию на позицию других людей, отличную от собственной, уважение иной точки зрения.</p> <p>Учитывать разные мнения и умение обосновать собственное.</p> <p>Умение договариваться, находить общее решение.</p> <p>Способность строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что он знает и видит, а что нет.</p> <p><b>Личностные:</b></p> <p>Развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.</p> <p>Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, у меня противостоят</p>
2	Самые полезные продукты.	08.09		
3	Всякому овощу – своё время.	15.09		
4	Как правильно есть.	22.09		
5	Удивительные превращения пирожка.	29.09		
6	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	06.10		
7	Плох обед, если хлеба нет.	13.10		
8	Время есть булочки.	20.10		
9	Пора ужинать.	27.10		
10	На вкус и цвет товарищей нет.	10.11		
11	Как утолить жажду.	17.11		
12	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	24.11		
13	Где найти витамины весной?	01.12		
14	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	08.12		
15	Всякому фрукту – своё время	15.12		
16	День рождения Зелибобы.	22.12		
17	Защита проектов.	29.12		

			<p>действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни и здоровья.</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме.</p> <p>Анализ, синтез и выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов.</p> <p>Подведение под понятия, выведение следствий.</p> <p>Формулирование проблемы</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>Целеполагание</p> <p>Планирование</p> <p>Прогнозирование</p> <p>Контроль</p> <p>Коррекция</p> <p>оценка</p>
--	--	--	---