

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Красносельская средняя школа
Новоспасского района Ульяновской области

Согласовано

Зам. директора по ВР _____ А.Е.Федотова



Утверждаю

Н.Я. Антонов

Приказ № 72 от

«30» августа 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»

Направление: общеинтеллектуальное развитие

Возраст школьников: 3 класс

Составитель:

Баринова О.В., учитель начальных классов.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Красносельская средняя школа
Новоспасского района Ульяновской области**

Согласовано

Утверждаю

Зам. директора по ВР _____ А.Е.Федотова

Директор _____ Н.Я. Антонов

Приказ № 72 от «30» августа 2022 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»**

Направление: общеинтеллектуальное развитие

Возраст школьников: 3 класс

Составитель:

Баринова О.В., учитель начальных классов.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального Закона РФ от 29.12.2012 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- УМК «Две недели в лагере здоровья» авторов М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.

Назначение программы

Программа имеет социально – педагогическую направленность. По статистическим данным в России резко ухудшилось состояние здоровья детей. Одна из причин ухудшения состояния здоровья - это неправильное питание вредными продуктами. Сбережение и укрепление здоровья детей – одна из острых проблем современной жизни. Она многогранна и требует усилий со стороны многих специалистов, в том числе и учителей, через внедрение системы знаний о человеке, его здоровье, способах его формирования и сохранения.

Программа учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности младшего школьника.

Актуальность и перспективность курса

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Научить человека быть здоровым с детства – вот что сейчас самое главное. Это достигается через организацию правильного питания.

В связи с этим особую роль приобретает начальное звено школьного обучения, где закладывается основа отношений человека с окружающим миром и начинает просыпаться интерес к своему организму. Младшим школьникам свойственна высокая активность в познании окружающего мира. Поэтому, имеется реальная возможность привлечь внимание ребёнка к укреплению и сохранению его здоровья. Сегодня рацион питания многих детей не соответствует рекомендациям специалистов: более 80% родителей указывает на то, что испытывает трудности при организации питания в семье, а их дети предпочитают полезным продуктам и блюдам сладости.

Это доказывает актуальность и значимость специального обучения школьников основам правильного питания.

Настоящая программа создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, её интеграции в системе мировой и отечественной культур. Часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию учащихся и направлены на реализацию различных форм ее организации, отличных от урочной системы обучения. Занятия проводятся в форме экскурсий, кружков, секций, круглых столов, конференций, диспутов, КВНов, викторин, праздничных мероприятий, классных часов, школьных научных обществ, олимпиад, соревнований, поисковых и научных исследований и т.д. Посещая занятия, учащиеся прекрасно адаптируются в среде сверстников, благодаря индивидуальной работе руководителя. На занятиях планируется раскрыть у учащихся такие способности, как интеллектуальные, организаторские, творческие. Внеурочные занятия должны направлять свою деятельность на каждого ученика, чтобы он мог ощутить свою уникальность и востребованность. Программа данного курса является **перспективной**, так как представляет систему **интеллектуально-развивающих занятий** для учащихся начальных классов и **рассчитана на три года обучения**.

Особенности организации учебного процесса

Программа курса «Две недели в лагере здоровья» разработана для **учащихся 3 класса, возраст – 9-10 лет**. Занятия проводятся 1 раз в неделю, годовой объем составляет **34 часа, продолжительность занятия 40 минут**. Занятия проводятся во второй половине дня в учебном кабинете.

Программа включает в себя вопросы не только соблюдения режима питания, но и культуры поведения за столом, навыкам сервировки стола, знакомит с особенностями приготовления пищи. Необходимо, чтобы уже с раннего возраста ребёнок учился заботиться не только о себе, но и о других людях, которые его окружают. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям в сочетании с практическими заданиями. Все занятия составлены творчески с постепенным учётом накопления знаний, умений и практического опыта. Формы проведения занятий включают разные виды деятельности: беседы, оздоровительные минутки, деловые игры, развивающие упражнения, общение с природой. Беседы включают вопросы культуры и гигиены питания, общих сведений о приготовлении здоровой пищи, истории русской кухни, о витаминах на грядках и в саду.

Организация деятельности основывается на следующих принципах:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;

- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;
- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Реализация программы невозможна также без следующих принципов:

- Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.

- Принцип сознательности - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

- Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.

- Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

- Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

- Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он

способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.

-Принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей

-Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.

-Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

-Принцип связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

Цели данного курса:

- формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания;
- воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья;
- закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

Основные задачи курса:

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

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Формы и методы работы

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.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы. В программе детям предлагается множество интересных игр. В них дети не только учатся сам, но и учат других – своих друзей, родителей. Учащиеся в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Основные формы учета знаний и умений:

- тестирование (проводится в начале и конце учебного года);
- участие в конкурсах на разных уровнях;
- выпуск газет, составление кроссвордов, викторин и т.д.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Обучение школьников по программе строится на основе освоения конкретных процессов преобразования и использования материалов, информации, объектов природной и социальной среды; в соответствии с использованием форм и методов обучения психологических особенностей детей 2-4 классов.

Программа включает в себя три содержательных части:

Часть 1. «Разговор о правильном питании» для детей 8-9 лет (2 класс) Целью данного курса является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Здесь учитываются и традиции питания, а также предполагается активное вовлечение родителей в процесс обучения.

Часть 2. «Две недели в лагере здоровья» » для детей 9-10 лет (3 класс) Целью данного курса является формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Часть 3. «Формула правильного питания» для детей 10-11 лет (4 класс)

УМК программы «Две недели в лагере здоровья» включает:

Рабочие тетради для учащихся;

Методические пособия для педагогов;

Буклеты для родителей;

Плакаты.

Планируемые результаты
Универсальные учебные действия
<p>Личностными результатами освоения учащимися программы являются:</p> <ul style="list-style-type: none">-проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;-овладение установками, нормами и правилами правильного питания;-готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека. <p>Метапредметными результатами освоения программы являются:</p> <ul style="list-style-type: none">-способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;-способность к сотрудничеству и коммуникации;-способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;-способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания; <p>Предметными результатами освоения программы являются:</p> <p><u>В познавательной сфере:</u></p> <ul style="list-style-type: none">-рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания

личной траектории здорового питания;

-оценка технологических свойств сырья и областей их применения;

-владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;

-формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

-соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;

-планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

-выраженная готовность в потребности здорового питания;

-осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

-дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;

-освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

III. Тематическое планирование программы «Две недели в лагере здоровья»

	Тема	Кол-во занятий	Деятельность учащихся		
				По плану	По факту
1.	Вводное занятие «Давайте	2	Знакомятся с новой тетрадью: с героями, условными обозначениями, темами занятий.		

	познакомимся!»		Повторяют и закрепляют знания о правильном питании, «путешествуют» по игровым станциям, проверяют свои знания в ходе игры. Задают вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.		
2.	«Из чего состоит наша пища»	2	Заполняют «Дневник здоровья». Из презентации узнают о составе пищи человека, знакомятся с продуктами, которые должны входить в суточный рацион школьника. Участвуют в игре «Меню литературных героев», обсуждают его в группах. Проводят коллективное исследование на тему: «Домашний завтрак и школьный обед». Выбирают несколько меню домашнего завтрака, дают экспертную оценку. Рассматривают несколько меню обедов в школе, анализируют их. Коллективно делают вывод о рациональности питания дома и в школе. Вносят свои предложения по дополнению ежедневного меню необходимыми продуктами.		
3.	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»	2	Узнают, для чего нужна зарядка. Исследуют, как зарядка влияет на здоровье человека.		
4.	«Закаляйся, если хочешь быть здоров»	2	Группами работают с различными литературными источниками в поисках пословиц, затем коллективно обсуждают их смысловое значение. Оформляют книжку-самоделку «Пословицы о здоровье».		
5.	«Как правильно питаться, если занимаешься спортом».	2	С помощью презентации знакомятся с особенностями питания юных спортсменов, с правилами здоровья. Начинают вести дневник «Мой день», для оценки ежедневной физической активности. Составляют меню богатыря. Работают в мини-группах и составляют меню спортсмена . Рассказывают о проделанной работе, отстаивают выбор рациона питания, доказывая его положительные стороны.		

			Участвуют в конкурсе «Спортивная семья»: выполняют спортивные задания, отвечают на вопросы викторины.		
6.	«Где и как готовят пищу»	3	Знакомятся с правилами безопасности на кухне во время приготовления пищи, с кухонным оборудованием, с некоторыми секретами технологии приготовления пищи. Задают вопросы работникам столовой. Наблюдают за работой поваров. Изучают историю приготовления пищи человеком от первобытных времён до сегодняшнего дня, а также приспособления и современное оборудование для приготовления различных блюд.		
7.	«Блюда из зерна»	3	Рассматривают гербарий зерновых культур. Заполняют таблицу. Составляют рассказ о том, как получают хлеб, показывают на схеме. Выполняют художественные работы из семян и зерен, дополняют их рецептами блюд, из выбранных для работы злаков. Составляют пословицы о хлебе из частей.		
8.	«Молоко и молочные продукты»	3	Из презентации и рассказа учителя узнают о разнообразии молочных продуктов, их пищевой ценности и значении для здоровья человека. Узнают о профессиях людей по производству молочных продуктов. Разгадывают кроссворд. Рисуют плакаты, оценивают их. Придумывают блюда из молочных продуктов, оформляют их рисунками.		
9.	«Что можно есть в походе»	3	Находят в тексте тетради информацию о съедобных лесных растениях. Разгадывают кроссворд. Из презентации узнают о свойствах грибов, их питательной ценности. Рассказывают о съедобных грибах, о правилах сбора. Придумывают загадки.		

10.	«Вода и другие полезные напитки»	2	Выполняют проектную работу «Капля воды дороже золота».		
11.	«Что и как можно приготовить из рыбы»	2	Из презентации узнают о рыбах водоемов Калужской области, находят информацию о полезных свойствах рыбы. Называют блюда из рыбы. В мини-группах выполняют проектную работу «Книжка рецептов рыбных блюд». Устраивают выставку книжек-самоделок.		
12.	«Дары моря»	2	Узнают из презентации об обитателях моря, их пользе. Рассматривают рисунки и разгадывают кроссворд. Проверяют свои знания в викторине, отвечают на вопросы, выполняют задания.		
13.	«Необычное путешествие»	3	В группах находят и готовят информацию о кулинарных традициях разных народов. Представляют свои сообщения. Рассказывают о кулинарных традициях своей семьи.		
14.	Олимпиада здоровья	3	Участвуют в игре-соревновании «Мы вместе учим малышей»: в игровой форме вспоминают изученное за год, составляют правила для малышей.		
34					

IV. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья./ Методическое пособие. – М.: Абрис, 2020.
Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: Nestle, 2020.
Таблицы к основным разделам материала, содержащегося в программе курса
Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц.

Магнитная доска.
Видеофрагменты и другие информационные объекты, отражающие темы курса Видеофильмы соответствующего содержания Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения
Ученические столы двухместные с комплектом стульев Стол учительский Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий. Настенная доска Персональный компьютер Принтер

V. ПРЕДПОЛАГАЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КУРСА

В основу изучения курса положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные результаты внеурочной деятельности оцениваются по трём уровням.

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной про-социальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок

получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества.

Динамика развития учащихся фиксируется учителем совместно со школьным психологом (внутренняя система оценки) на основе диагностик по Асмолову А.Г.(методики «Незавершённая сказка», «Оцени поступок», «Моральная дилемма», «Кто я?», уровни описания оценки познавательного интереса, сформированности целеполагания, развития контроля, оценки).

В 3 классе возможно достижение результатов первого, второго и третьего уровней.

Способами определения результативности программы являются: Диагностика, проводимая в начале и в конце каждого года обучения в виде естественно-педагогического наблюдения.

Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие **формы контроля:**

- **Стартовый**, позволяющий определить исходный уровень развития учащихся
- **Текущий:**

-прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;

- пооперационный, то есть контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций;

-рефлексивный, контроль, обращенный на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;

-контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

- **Итоговый** контроль в формах

-тестирование;

-практические работы;

-творческие работы учащихся;

- Самооценка и самоконтроль определение учеником границ своего «знания - незнания», своих потенциальных возможностей, а также осознание тех проблем, которые ещё предстоит решить в ходе осуществления деятельности.

Содержательный контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

Программа предусматривает достижение 3 уровней результатов:

Уровни развития	Уровни результата воспитания	Показатели воспитанности и развития
Зона актуального развития Ребенок приобретает знания об интеллектуальной деятельности, о способах и средствах выполнения заданий. Формируется мотивация к учению через внеурочную деятельность.	1 уровень результата	Интеллектуальные знания, мотивы, цели, эмоциональная включённость, согласованность знаний, умений, навыков.
Ребенок самостоятельно, во взаимодействии с педагогом, значимым взрослым, сможет выполнять задания данного типа, для данного возраста: высказывать мнения, обобщать, классифицировать, обсуждать.	2 уровень результата	Осуществление действий своими силами. Заинтересованность деятельностью. Активность мышления, идей, проектов.
Зона ближайшего развития Ребенок самостоятельно сможет применять изученные способы, аргументировать свою позицию, оценивать ситуацию и полученный результат.	3 уровень результата	Откликаемость на побуждения к развитию личности, активность ориентировки в социальных условиях, произвольное управление знаниями, умениями, навыками.

