**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Новгородской области**

**Администрация Боровичского муниципального района МАОУСОШ д. Перёдки**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна педагогическомсовете Протокол № 1 от 29.08.2024 | УТВЕРЖДЕНОИ. о.директора В.А.ЕфановаПриказ № 61 от 29.08.2024 г. |

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**" Разговор о правильном питании "**

**для 1 класса**

 **на 2024-2025 учебный год**

Срок реализации программы: 1 год

2024 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образованияи направлена на общеинтеллектуальное развитие обучающихся.

В основе программы лежит авторская программа Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании».

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

**Задачи программы:**

- создание условий для формирования представлений о полезных продуктах, наиболее полезных и необходимых человеку каждый день, об основных принципах питания, о связи рациона питания и образа жизни, о высоко калорийных продуктах питания.

-сформировать представление о регулярном соблюдении режима питании;

**-**ознакомление учащихся с необходимостью заботы о своем здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;

- овладение системой знаний о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;

- приобретение опыта самостоятельной деятельности по получению новых знаний, их преобразование и применение.

Создание условий для формирования у обучающихся :

- конкретно-наглядных представлений о существенных сторонах здорового образа жизни;

- способностей к организации своей учебной деятельности посредством освоения личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий;

-основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни;

- чувства ответственности за свое здоровье.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Занятия «Разговор о питании» проводятся в 1 классе по одному часу в неделю.

Общий объем учебного времени составляет 33 часа

**Форма реализации рабочей программы**

Рабочая программа может быть реализована как при очной, так и при дистанционной форме обучения.

**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 сухомятку, 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.

**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.

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел  | Кол-во часов |
| 1 | Поговорим о продуктах | 7 |
| 2 | Давайте узнаем о продуктах  | 13 |
| 3 | Поговорим о правилах этикета | 4 |
| 4 | Из истории русской кухни | 3 |
| 5 | Здоровая пища  | 6 |
|  | ИТОГО | 33 часа |

**Содержание курса**

**1.Поговорим о продуктах. (7часов)**

Если хочешь быть здоров.Полезные и вредные привычки. Из чего состоит наша пища. Как правильно есть (гигиена питания). Режим питания. Самые полезные продукты. Продукты разные важны!

**2.Давайте узнаем о продуктах. (13 часов)**

Из чего варят кашу. Плох обед, если хлеба нет. Советы доктора Воды. Молоко и молочные продукты. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. Почему полезно есть мясо. Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. Дары леса. Где найти витамины зимой и весной. Викторина «Печка в русских сказках». Проект «Полезные продукты»

**3.Поговорим о правилах этикета. (4 часа)**

Как правильно есть. Как правильно вести себя за столом. Пользуемся ножом и вилкой. Конкурс «Салфеточка»»

**4. Из истории русской кухни. (3 часа)**

Что готовили наши прабабушки. Масленица. Кулинары – повара-волшебники.

**5. Здоровая пища. (6 часов)**

Кладовая народной мудрости. Проект «Здоровое питание» Конкурс «забавных бутербродов». Экскурсия в магазин «Я – покупатель». Игровое занятие «Здоровое питание». «Здоровое питание» (итоговое занятие)

**Планируемые результаты освоения курса**

**Личностные:**

***Обучающийся научится:***

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы)

-умения использовать знания в повседневной жизни;

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога) как поступить;

- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

- познавательный интерес к основам культуры питания

**Метапредметные результаты:**

***Обучающийся получит возможность научиться:***

 ***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.

**Предметные результаты:**

***Обучающийся научится:***

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

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| **Поговорим о продуктах (7)** |
| 1 | Если хочешь быть здоров. | 1 |
| 2 | Полезные и вредные привычки. | 1 |
| 3 | Из чего состоит наша пища. | 1 |
| 4 | Как правильно есть (гигиена питания). | 1 |
| 5 | Режим питания. | 1 |
| 6 | Самые полезные продукты. | 1 |
| 7 | Продукты разные важны! | 1 |
| **Давайте узнаем о продуктах. (13 часов)** |
| 8 | Из чего варят кашу. | 1 |
| 9 | Плох обед, если хлеба нет. | 1 |
| 10 | Советы доктора Воды. | 1 |
| 11 | Молоко и молочные продукты. | 1 |
| 12 | Конкурс -викторина «Знатоки молока». | 1 |
| 13 | Почему полезно есть рыбу. | 1 |
| 14 | Рыба и рыбные блюда. | 1 |
| 15 | Почему полезно есть мясо. | 1 |
| 16 | Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. | 1 |
| 17 | Дары леса. | 1 |
| 18 | Где найти витамины зимой и весной. | 1 |
| 19 | Викторина «Печка в русских сказках». | 1 |
| 20 | Проект «Полезные продукты». | 1 |
| **Поговорим о правилах этикета (4 часа)** |
| 21 | Как правильно есть. | 1 |
| 22 | Как правильно вести себя за столом. | 1 |
| 23 | Пользуемся ножом и вилкой. | 1 |
| 24 | Конкурс «Салфеточка». | 1 |
| **Из истории русской кухни (3 часа)** |
| 25 | Что готовили наши прабабушки. | 1 |
| 26 | Масленица. | 1 |
| 27 | Кулинары, повара-волшебники. | 1 |
| **Здоровая пища. (6 часов)** |
| 28 | Кладовая народной мудрости. | 1 |
| 29 | Проект «Здоровое питание». | 1 |
| 30 | Конкурс «забавных бутербродов». | 1 |
| 31 | Экскурсия в магазин «Я – покупатель». | 1 |
| 32 | Итоговое занятие «Здоровое питание». | 1 |
| 33 | Итоговое занятие «Здоровое питание». | 1 |

**Ресурсное обеспечение реализации Программы**

**Материально-техническое:**

 1. Компьютер

 2. Мультимедиапроектор

 3. Экран

**Наглядно-дидактические пособия:**

1. Цветная бумага, карандаши, ластик, простой карандаш.

**Цифровые оьразовательные ресурсы и ресурсы сети интернет**

1. Сайт  Nestle «Разговор о правильном питании» [http://www.food.websib.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.food.websib.ru/&sa=D&ust=1508957324380000&usg=AFQjCNHH7LhuIlMNqEynrLjsurXVo13cOg)

**Рекомендуемая литература**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2023,55с.
2. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
3. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
4. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
5. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
6. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
7. .Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 c.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.