

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС
«ШКОЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ИМЕНИ МАЛЬЦЕВА АЛЕКСАНДРА ИВАНОВИЧА»
ГОРОДА БАХЧИСАРАЙ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ПРИНЯТО

Педагогический совет
МБОУ УВК «Школьная академия
им. Мальцева А.И.»
Протокол от 30.08.2024г. № 12

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ УВК
«Школьная академия
им. Мальцева А.И.»
_____ Марынич Н.Н.
30.08.2024 год

**Рабочая программа
внеурочной деятельности по курсу
«Разговор о здоровом питании»**

Класс: 3

Всего часов на учебный год: 34 ч

Количество часов в неделю: 1 ч

Учитель

Фамилия: Ходырева

Имя: Евгения

Отчество: Александровна

Категория : СЗД

Стаж работы: 8 лет

РАССМОТРЕНО

школьным методическим объединением
(протокол от 27.08.2024 № 4)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МБОУ УВК «Школьная академия
им. Мальцева А.И.»

_____ Косенко В.Е.
29.08.2024

Бахчисарай
2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности "Нравственные основы семейной жизни" построена на основе системного подхода, разработана для учащихся 10-11 классов.

Программа разработана на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждена распоряжением правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

В Конвенции о правах ребенка говорится, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Главная задача воспитания - 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 нужно начинать в детстве.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1 Описание программы курса

Актуальность (педагогическая целесообразность) программы внеурочной деятельности

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания. Только систематическая работа в данном направлении может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно усовершенствовать структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания.

1.2 Объект, цели, задачи и принципы изучения курса

«Разговор о здоровом питании» представляют собой курс внеурочной деятельности, ориентированный на систематизацию знаний о здоровом питании.

Целью курса является формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента - культуры питания.

Задачи:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья,
- формирования готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об историях и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре, своего народа и культуре и традициям других народов;

Принципы преподавания курса

принцип развивающего обучения. Данная программа реализуется на основе положения о ведущей роли обучения в развитии ребенка, учитывая «зону его ближайшего развития». Она направлена обучить выполнять основные операции с понятиями: анализ, сопоставление и объединение по сходным признакам, обобщение и установление разных видов логических связей.

принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка. Содержание программы построено с учетом развития основных особенностей умственного развития детей, индивидуального подхода к учащимся: системность, принцип «спирали», принцип «от простого – к сложному», увеличение объема материала от класса к классу.

принцип доступности. Максимальное раскрытие перед ребенком механизмов и операций логического и речевого мышления с целью их полного понимания. Использование в заданиях максимально разнообразного материала, относящегося к разным областям знаний и различным школьным предметам.

деятельностный принцип. Занятия проходят на взаимоотношениях сотрудничества, взаимопомощи, соревнований учащихся, которые облегчают усвоение новых мыслительных операций и интеллектуальных действий, способствуют речевому развитию, формированию положительной мотивации к познавательной деятельности.

1.3 Структура программы курса

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» рассчитана на изучение в 3 классе в объеме 1 час в неделю, 34 часа в год.

1.4 Место внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в учебно - воспитательном плане образовательной организации

В содержательном плане курс «Разговор о правильном питании» дополняет и расширяет материал учебных предметов гуманитарной направленности за счет формирования личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья.

1.2 Объект, цели, задачи и принципы изучения курса

«Разговор о здоровом питании» представляют собой курс внеурочной деятельности, ориентированный на систематизацию знаний о здоровом питании.

Целью курса является формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента - культуры питания.

Задачи:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья,
- формирования готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об историях и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре, своего народа и культуре и традициям других народов;

Принципы преподавания курса

принцип развивающего обучения. Данная программа реализуется на основе положения о ведущей роли обучения в развитии ребенка, учитывая «зону его ближайшего развития». Она направлена обучить выполнять основные операции с понятиями: анализ, сопоставление и объединение по сходным признакам, обобщение и установление разных видов логических связей.

принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка. Содержание программы построено с учетом развития основных особенностей умственного развития детей, индивидуального подхода к учащимся: системность, принцип «спирали», принцип «от простого – к сложному», увеличение объёма материала от класса к классу.

принцип доступности. Максимальное раскрытие перед ребенком механизмов и операций логического и речевого мышления с целью их полного понимания. Использование в заданиях максимально разнообразного материала, относящегося к разным областям знаний и различным школьным предметам.

деятельностный принцип. Занятия проходят на взаимоотношениях сотрудничества, взаимопомощи, соревнований учащихся, которые облегчают усвоение новых мыслительных операций и интеллектуальных действий, способствуют речевому развитию, формированию положительной мотивации к познавательной деятельности.

1.3 Структура программы курса

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» рассчитана на изучение в 3 классе в объеме 1 час в неделю, 34 часа в год.

1.4 Место внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в учебно - воспитательном плане образовательной организации

В содержательном плане курс «Разговор о правильном питании» дополняет и расширяет материал учебных предметов гуманитарной направленности за счет формирования личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни.

Учащиеся должны иметь представление о продуктах, являющихся источниками витаминов, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д. Ученик может помогать маме на кухне, расставляя посуду на столе, и таким образом осваивать простейшие правила сервировки, т.е. получать реальное практическое значение.

Требования к результатам освоения учащимися программы «Разговор о правильном питании»

В результате изучения данного курса обучающиеся получают возможность формирования следующих результатов:

Личностные результаты:

- ✓ формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- ✓ формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты;
- ✓ формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- ✓ формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- ✓ бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- ✓ умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- ✓ понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- ✓ понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- ✓ понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- ✓ понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

Предметные результаты:

- ✓ воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью

окружающих;

- ✓ формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- ✓ овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- ✓ формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- ✓ знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Состав продуктов (7 часов)

Введение. Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания. Знакомство с рабочей тетрадью. Из чего состоит наша пища. Основные группы питательных веществ. Оформление дневника здоровья. Оформление стенгазеты из чего состоит наша пища.

Раздел 2. Как правильно питаться, если занимаешься спортом (8 часов)

Беседа «Что надо есть если хочешь стать сильнее», Рацион собственного питания. Дневник здоровья. Беседа «Что нужно есть в разные времена года». Блюда национальной кухни. Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.

Раздел 3. Приготовление пищи.(4 часа)

Беседа «Где и как готовят пищу», устройство кухни. Правила гигиены. Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры.

Раздел 4. В ожидании гостей.(2 часа)

Беседа «Как правильно накрыть стол». Столовые приборы. Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».

Раздел 5. Молоко и молочные продукты.(3 часа)

Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов. Игра-исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.

Раздел 6. Блюда из зерна.(9 часов)

Полезность продуктов получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов получаемых из зерна. Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».

Подведение итогов года. Отчёт о проделанной работе.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1. Военно-историческая подготовка(7 ч)				
1	Вводное занятие	1	02.09-06.09	
2	Оформление дневника здоровья	1	09.09-13.09	
3	Из чего состоит наша пища	1	16.09-20.09	
4	«Меню сказочных героев»	1	23.09-27.09	
5	Что нужно есть в разное время года	1	30.09-04.10	
6	Выпуск стенгазеты о составе нашей	1	07.10-11.10	
7	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1	14.10-18.10	
2. Как правильно питаться, если занимаешься спортом (8 ч)				
8	Гигиена питания	1	21.10-25.10	
9	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1	28.10-01.11	
10	Конкурс кулинаров	1	11.11-15.11	
11	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1	18.11-22.11	
12	Где и как готовят пищу	1	25.11-29.11	
13	Оформление дневника «Мой день».	1	02.12-06.12	
14	Блюда национальной кухни.	1	09.12-13.12	
15	Рацион собственного питания	1	16.12-20.12	
3. Приготовление пищи.(2 часа)				
16	Экскурсия в столовую.	1	23.12-27.12	
17	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1	13.01-17.01	
4. В ожидании гостей.(2 часа)				
18	Как правильно накрыть стол.	1	20.01-24.01	
19	Игра накрываем стол	1	27.01-31.01	
5. Молоко и молочные продукты.(4 часа)				
20	Молоко и молочные продукты	1	03.02-07.02	
21	Экскурсия на молокозавод	1	10.02-14.02	
22	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1	17.02-21.02	
23	Молочное меню	1	24.02-28.02	
6. Блюда из зерна.(11 часов)				
24	Блюда из зерна	1	03.03-07.03	
25	Путь от зерна к батону	1	10.03-14.03	
26	Конкурс «Венок из пословиц»	1	17.03-21.03	
27	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	31.03-04.04	
28	Составление меню для спортсменов	1	07.04-11.04	
29	Праздник «Хлеб всему голова»	1	14.04-18.04	
30	Экскурсия на хлебокомбинат	1	21.04-25.04	
31	Проект « Хлеб- всему голова»	1	28.04-02.05	
32	Оформление проекта « Хлеб- всему голова»	1	05.05-08.05	

33	Защита проекта « Хлеб- всему голова»	1	12.05-16.05	
34	Подведение итогов года. Техника безопасности на летних каникулах	1	19.05-23.05	

Лист корректировки рабочей программы

Предмет: «Разговор о правильном питании» 3 класс

Ф.И.О. учителя: Ходырева Евгения Александровна

Четверть**	Количество проведенных уроков в соответствии с КТП		Причина несоответствия	Корректирующие мероприятия*	Даты резервных или дополнительных уроков	Итого проведено уроков
	по плану	по факту				
1 четверть						
2 четверть						
3 четверть						
4 четверть						
Итого за учебный год						
Выводы о выполнении программы:						

Учитель _____
(Ф.И.О.)

(_____)
(подпись)

Список литературы

1. Безруких М.М. и др. Основы возрастной физиологии. М., 2012.
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В. Здоровьесберегающая школа. Лекции 1 – 4, М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006. 48 с.
3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. – М.: Академия, 2001.
4. Макеева А.Г. О формировании основ культуры здоровья у подростков. Биология в школе, 2008, №1: 3-10.
5. Макеева А.Г. Научно-методические аспекты проблемы формирования основ культуры здоровья у детей и подростков. Вестник московского образования, 2011.
6. Никифоров Г.С. Психология здоровья. -СПб, 2002.
7. Сонькин В.Д. Законы растущего организма. М, 2007.
8. Сонькин В.Д., Зайцева В.В. Такие разные дети. Шаги физического развития. М., 2006.
9. Тутельян В.А. и др. Руководство по детскому питанию. М, 2004.