**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа**

**ст. Советской Советского района Ростовской области**

«Утверждаю»

Директор МБОУ Советской СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Н.Емельяненко

Приказ № 109 от 31.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Основы здорового питания»**

**на 2023 – 2024учебный год**

Уровень образования (класс) **начальное общее, 1 класс**

Общее количество часов **33**

Количество часов в неделю **1**

Направление **социальное**

Педагог дополнительного образования **Щербакова Лариса Владимировна**

Квалификационная категория **первая**

Программа разработана на основе

Примерной программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ В.А. Горский – М.: Просвещение, 2014 (Стандарты второго поколения).

Авторской рабочей программы «Внеурочная деятельность школьников». (Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011)

**2023 год**

**1. Пояснительная записка курса «Основы здорового питания»**

* 1. План внеурочной деятельности МБОУ Советской СОШ на 2022-2023 учебный год составлен на основании следующих нормативных документов:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 02.07.2021);

- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 06.11.2020 N 388-ЗС);

- приказ Минобрнауки России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- приказ Минобрнауки России от 28.08.2020 г. №442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

-Письма МОиН РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03-2960;

-Письма МОиН РФ, департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

-С учетом основной образовательной программы Муниципального общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа ст. Советской (Приказ № 108 от 31.08.2023 г.)

- Устав МБОУ Советской СОШ;

- Примерной программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ В.А.Горский – М.: Просвещение, 2011 (Стандарты второго поколения);

-Авторской рабочей программы «Внеурочная деятельность школьников». (Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011)

УМК:

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.

2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.

3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2007 г.

4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006 г.

5 .Казачья кухня. Рецепты исконно казачьей кухни.- М., «Книга»

6 .Старинная казачья кухня.- г.Ростов-на-Дону, «Периодика Дона»

*Цели курса* ***«****Основы здорового питания»:*

- познакомиться с особенностями и разнообразием блюд казачьей кухни; сохранить уникальность рецептов блюд казачьей кухни нашего края;

-формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

-развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

-обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

*Задачикурса* ***«****Основы здорового питания»:*

Формированиепредставлений:

-о факторах, оказывающих влияющих на здоровье;

-о правильном (здоровом) питании и его режиме;

-о полезных продуктах;

-рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;

-двигательной активности;

-о причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

-об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

-о влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

-навыков конструктивного общения;

- изучить информацию об особенностях и блюдах казачьей кухни;

-формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

-формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

-обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

-научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

-добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

**2.Личностные, метапредметные и предметные результаты.**

Работа по внеурочной деятельности **«**Основы здорового питания»с учётом требований ФГОС НОО (ООО) призвана обеспечить достижение предметных, личностных и метапредметных результатов.

*Личностные результаты.*

-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

*Метапредметные результаты*:

*Регулятивные УУД:*

-определять и формулировать цель деятельности на занятие с помощью учителя.

-проговаривать последовательность действий на занятие.

-высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.

-давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии совместно с учителем и другими учениками.

*Познавательные УУД:*

-осознавать необходимость заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья

-делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

-добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятие.

-перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

-преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

*Коммуникативные УУД:*

-доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

-слушать и понимать речь других.

-договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

-выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

*Предметные результаты:*

*Обучающиеся должны знать:*

-основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики [вирусных](http://www.pandia.ru/text/category/virus/) заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

-особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

-особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

-основы рационального питания;

-способы сохранения и укрепление здоровья;

-основы развития познавательной сферы;

-свои права и права других людей;

-соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

-влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

-значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

-знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

*уметь:*

-составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

-выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

-различать “полезные” и “вредные” продукты;

-определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

-заботиться о своем здоровье;

-находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

-применять коммуникативные и презентационные навыки;

-использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

-принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

-адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

-отвечать за свои поступки;

-отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

*Первостепенным результатом*реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

На первом году обучения учащиеся ***узнают****,* как заботиться об органах чувств; ***научатся*** правильному питанию, знакомятся с правилами поведения в школе, обучаются искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

**3.Содержание курса «Основы здорового питания»**

*Форма проведения занятий:* групповая, коллективная, индивидуальная.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Кол-во часов** | **Формы занятий** |
| 1 | **Разнообразие питания.**  Зачем человеку еда? Из чего состоит наша пища. Минеральные вещества и витамины. Белки, жиры, углеводы. Значение жидкости для организма человека. Самые полезные продукты. Ассортимент продуктов питания. Что нужно есть в разное время года. Меню жаркого летнего дня. Меню холодного зимнего дня. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Высококалорийные продукты питания. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Какую пищу можно найти в лесу. Каждому овощу своё время. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Особенности национальной кухни. | **5ч** | Беседа. Экскурсия в столовую. |
| 2 | **Гигиена питания и приготовление пищи.**  Правила питания. Гигиена школьника.Здоровье – это здорово! Дневник здоровья. Где и как готовят пищу. Школьная столовая. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе?  Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, газированные напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель. | **10ч** | Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин. |
| 3 | **Этикет.**  Правила поведения в столовой. Традиции за обеденным столом. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.  Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи. | **8ч** | Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания. |
| 4 | **Рацион питания.**  Режим питания. Завтрак, обед, полдник, ужин. Рацион питания. Что такое меню?«Пищевая тарелка». Полезно есть на завтрак кашу. Блюда из зерна. Плох обед, если хлеба нет.От зерна к батону. Структура обеда. Еда для полдника. Полдник. Пора есть булочки. Пора ужинать. Что такое легкая пища? Молоко и молочные продукты. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. | **5ч** | Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка. Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда |
| 5. | **Из истории донской казачьей кухни.**  Традиции питания казаков на Дону. Питание в походах и дома.  Влияние еды на здоровье казаков. Популярные рецепты донкой казачьей кухни. О пользе донской кухни. | **5ч** | Выполнение проекта по теме «Праздничные блюда казачьей кухни» |
|  | **итого** | **33ч** |  |

**4.Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Содержание деятельности** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| **Разнообразие питания -5ч.** | | | | | |
| 1 | Если хочешь быть здоров. | 1 | Знакомство с программой. Беседа. | 04.09 |  |
| 2 | Из чего состоит наша пища | 1 | Научить детей выбирать самые полезные продукты. | 11.09 |  |
| 3 | Полезные и вредные привычки | 1 | Сюжетно – ролевая игра «На кухне»;игра – соревнование | 18.09 |  |
| 4 | Самые полезные продукты | 1 | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. | 25.09 |  |
| 5 | Как правильно есть(гигиена питания) | 1 | Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. | 02.10 |  |
| **Гигиена питания и приготовление пищи - 10ч.** | | | | | |
| 6 | Удивительное превращение пирожка | 1 | Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. | 09.10 |  |
| 7 | Твой режим питания | 1 | Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания. | 16.10 |  |
| 8 | Из чего варят каши | 1 | Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. | 23.10 |  |
| 9 | Как сделать кашу вкусной. | 1 | Формировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различны вариантах завтрака; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам. | 28.10 |  |
| 10 | Плох обед, коли хлеба нет | 1 | Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре. | 13.11 |  |
| 11 | Хлеб всему голова | 1 | Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям. | 20.11 |  |
| 12 | Полдник | 1 | Сформировать у детей представление об обеде, как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе. | 27.11 |  |
| 13 | Время есть булочки | 1 | Игра – обсуждение «Законы питания», моделирование ситуации. | 04.12 |  |
| 14 | Пора ужинать | 1 | Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей. | 11.12 |  |
| 15 | Почему полезно есть рыбу | 1 | Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности. Конкурс рисунков «В подводном царстве» | 18.12 |  |
| **Этикет - 8ч.** | | | | | |
| 16 | Как правильно накрыть стол | 1 | Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки | 25.12 |  |
| 17 | Как правильно накрыть стол | 1 | Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом | 15.01 |  |
| 18 | Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом | 1 | Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости», практическая работа «Сервировка стола», беседа о правилах поведения за столом. Конкурс «Салфеточка». | 22.01 |  |
| 19 | Праздник чая | 1 | Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития. | 29.01 |  |
| 20 | Как правильно вести себя за столом | 1 | Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. | 05.02 |  |
| 21 | Экскурсия в столовую | 1 | Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве» | 19.02 |  |
| 22 | Накрываем праздничный стол | 1 | Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. | 26.02 |  |
| 23 | Накрываем праздничный стол | 1 | Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; сформировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека. | 04.03 |  |
| **Рацион питания - 5ч.** | | | | | |
| 24 | Практическая работа как приготовить бутерброды | 1 | Конкурс «Бутерброд», творческие работы детей. | 11.03 |  |
| 25 | Значение витаминов в жизни человека. | 1 | Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Игра «Отгадай название». | 18.03 |  |
| 26 | Морепродукты. | 1 | Расширить представление детей о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма. | 01.04 |  |
| 27 | «На вкус и цвет товарища нет» | 1 | Познакомить с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. | 08.04 |  |
| 28 | Практическая работа «Из чего приготовлен сок?» | 1 | Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. | 15.04 |
| **Из истории донской казачьей кухни – 5ч.** | | | | | |
| 29 | Традиции питания казаков на Дону | 1 | Познакомить детей с традициями питания казаков и рецептами старинных казачьих блюд. Знакомство с историей происхождения некоторых блюд; формирование умения сервировать стол, в соответствие с традициями казачества.  Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни. | 22.04 |  |
| 30 | Питание в походах и дома | 1 | 27.04 |  |
| 31 | Питание в походах и дома | 1 | 06.05 |  |
| 32 | Влияние еды на здоровье казаков | 1 | 13.05 |  |
| 33 | Праздничные блюда казачьей кухни (мини-проект) | 1 | 20.05 |  |

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВВР

\_\_\_\_\_\_\_ Авсецина Е.А.

30.08.2023г.