

Управление образования  
администрации Вейделевского района Белгородской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Малакеевская средняя общеобразовательная школа  
Вейделевского района Белгородской области»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Малакеевской  
средней школы

  
В.Е.Федурина.  
от «25» августа 2022г.

## ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Разговор о здоровье и правильном питании»

3 класс

Учитель: Деркунская Н.Л.

с. Малакеево 2022г.

**Программа внеурочной деятельности: Спортивно-оздоровительное направление**

**Автор программы: Деркунская Н.Л.**

**Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета от «25» августа 2022г., протокол № 1**

**Директор Федур В.Е.Федурина.**

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева "Разговор о правильном питании"- М.: ОЛМА Медия Групп, 2013г.

Для реализации программы используется учебно-методический комплект:

М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г., Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании: Рабочая тетрадь/ М: Nestle. 2018

М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании/ Методическое пособие. – М: Nestle. 2018

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности обучающихся в 1-4 классах, направлена на оздоровление обучающихся и приобщение их к правильному образу жизни, обеспечивает социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Конвенции о правах ребенка сказано, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. Здоровье детей – это здоровье нашей нации. Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком

социальной значимости его здоровья. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента - культуры питания.

#### **Задачи:**

развивающие:

- популяризация знаний о здоровом и правильном питании;
- формирование теоретических знаний в процессе изучения программы и совместной деятельности семьи и школы об основах рационального правильного питания;

- развитие познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;

воспитательные:

- осознание здоровья, как главной человеческой ценности и важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;

- выработка потребностей в соблюдении санитарно-гигиенических норм;

- воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни через коллективную, групповую работу

образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами ведения здорового образа жизни и заботы о своем здоровье ;

- сформировать систему знаний, умений, навыков по основам правильного питания.

## **Общая характеристика курса**

Курс рассчитан на четыре года обучения в начальной школе при одном занятии в неделю.

Деятельностный подход – основной способ получения знаний.

Программа построена на основе следующих принципов:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и воспитанника в социуме);
- актуализации знаний и умений (ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы внеурочной деятельности (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Программа предусматривает использование следующих форм проведения занятий:

- рассматривание рисунков, фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- моделирование и анализ ситуаций;
- игры конкурсы, викторины;
- беседа;
- иллюстрирование;
- кулинарная мастерская;
- инсценирование интересных стихов и сказок о продуктах;

- работа в малых группах;
- экскурсия на кухню школьной столовой;
- наглядная демонстрация с помощью презентаций;

### **Основные принципы программы**

1. возрастная адекватность - используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;

2. научная обоснованность - содержание УМК базируется на данных исследований в области возрастной физиологии, гигиены питания. педагогики;

3. практическая целесообразность - содержание УМК отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни;

4. необходимость и достаточность предоставляемой информации - учащимся предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться;

5. модульность структуры - УМК может быть реализован на базе традиционных образовательных областей, в факультативной работе, во внеклассной работе;

6. вовлеченность родителей в реализацию программы

## **Результаты изучения программы**

**Личностными результатами** освоения учащимися программы являются:

- 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 здоровье и правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметными результатами** освоения программы являются

- 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;

**Предметными результатами** освоения программы являются:

Полученные знания позволяют детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; дети смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с

точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; дети могут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

В познавательной сфере:

- формирование знаний о продуктах, их составе
- ознакомление с питательными свойствами продуктов, содержащихся в них витаминов и минеральных веществ;
- обучение навыкам выбирать качественные и полезные продукты и умение оценивать предоставленную о продукте информацию
- 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;

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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности: Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

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



## **Критерии оценивания**

Активное, деятельное отношение ребёнка к окружающей действительности.

Гибкость мышления, умение видеть ситуацию или задачу с разных позиций, в разном контексте и содержании.

Умение работать в команде, полностью отвечая за качество процесса и результат своей собственной деятельности.

Исполнительские способности.

Умение пользоваться понятиями и терминами: режим дня, оздоровительная гимнастика, "режим питания", "усвоение пищи", "калорийность продукта", "белки", "жиры", "углеводы", "минеральные вещества и витамины".

Владение правилами поведения за столом.

## **Описание ценностных ориентиров содержания программы**

**Ценность жизни и человека** – осознание ответственности за себя и других людей, понимание необходимости заботы о физическом здоровье.

**Ценность общения** – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

**Ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

**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, следование традициям своего народа.

## **Описание места программы**

На занятия внеурочной деятельности по программе «Разговор о здоровье и правильном питании» спортивно-оздоровительной деятельности в

3-4 классах отводится 68 внеурочных часов (3 класс-34 часа; 4 класс-34 часа по 1 часу в неделю).

## Тематическое планирование.

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Разнообразие питания.	4
2	Гигиена питания и приготовление пищи	5
3	Рацион питания	16
4	Этикет	4
5	Из истории русской кухни	5
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

## Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности

### «Разговор о правильном питании».

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Плановая дата	Фактическая дата
<b>Разнообразие питания – 4 часа</b>				
1	Если хочешь быть здоров	1	05.09	
2	Из чего состоит наша пища	1	12.09	
3	Полезные и вредные привычки	1	19.09	
4	Самые полезные продукты	1	26.10	
<b>Гигиена питания и приготовление пищи – 5 часов</b>				
5	Как правильно есть (гигиена питания)	1	03.10	
6	Удивительное превращение пирожка	1	10.10	
7	Твой режим питания	1	17.10	
8	Из чего варят каши	1	24.10	
9	Как сделать кашу вкусной	1	07.11	
<b>Рацион питания – 16 часов</b>				
10	Плох обед, коли хлеба нет	1	14.11	
11	Хлеб всему голова	1	21.11	
12	Полдник	1	28.11	
13	Время есть булочки	1	05.12	
14	Пора ужинать	1	12.12	
15	Почему полезно есть рыбу	1	19.12	
16	Мясо и мясные блюда	1	26.12	
17	Где найти витамины зимой и весной	1	09.01	
18	Всякому овощу – свое время	1	16.01	
19	Как утолить жажду	1	23.01	
20	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1	30.01	
21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1	06.02	
22	На вкус и цвет товарищей нет	1	13.02	

23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	20.02	
24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	27.02	
25	Каждому овощу – свое время	1	06.03	
<b>Этикет – 4 часа</b>				
26	Народные праздники, их меню	1	13.03	
27	Народные праздники, их меню	1	20.03	
28	Как правильно накрыть стол.	1	03.04	
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	10.04	
<b>Из истории русской кухни – 4 часа</b>				
30	Щи да каша – пища наша	1	17.04	
31	Что готовили наши прабабушки.	1	08.05	
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	15.05	
33-34	Что узнали, чему научились.	2	22.05	