

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Новосельская общеобразовательная школа»**

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
МОУ «Новосельская школа»
Протокол № 5 от 31.08.2021

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
№218 от 01.09.2021

**Программа внеурочной деятельности
«АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»**

Для учащихся 1-4 классов

Педагог: Андреева Мария Александровна

2021-2022

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здорового питания» 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:

1. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г., Макеева. Разговор о здоровье и правильном питании: Рабочая тетрадь/ М: Nestle. 2018
2. 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

- возрастная адекватность - используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность - содержание УМК базируется на данных исследований в области возрастной физиологии, гигиены питания. педагогики;
- практическая целесообразность - содержание УМК отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации - учащимся предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться;

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

Содержание программы.

1-4 класс

№ п/п	Тема и содержание занятия	кол-во часов
1.	Давайте знакомиться! Вводный урок.	1
2.	Почему и как нужно заботиться о своём здоровье.	1
3.	Какую роль в сохранении и укреплении здоровья играет питание.	1
4.	Как победить недуг. Проект «Люди поборовшие тяжёлые болезни».	1
5.	Какой должен быть правильный режим питания.	1
6.	Составление индивидуального режима и обсуждение в группах режим своих сверстников.	1
7.	«Движение-это жизнь». Что именно даёт физическая нагрузка тебе?	1
8.	Продукты разные нужны - блюда разные важны.	1
9.	Какие продукты нужно выбирать для отдельного рациона.	1
10.	Белки, жиры, углеводы, витамины - пищевые вещества.	1
11.	Продукты-источники углеводов.	1
12.	продукты- источники жиров	1
13.	Проект. «Моё любимое блюдо» выяснить источником каких пищевых веществ является это блюдо.	1
14.	Калорийность продуктов.	1
15.	От чего зависит потребность в энергии.	1
16.	Где и как мы едим. Система общественного питания. Фаст - фуд.	1
17.	Правила поведения в кафе или столовой.	1
18.	Какой вред наносят организму перекусы?	1
19.	Продукты для длительного похода или экскурсии.	1
20.	Потребитель - кто он? Какие правила необходимо соблюдать, когда ты делаешь покупки в магазине.	1

21.	Основные отделы магазина.	1
22.	Почему необходимо изучать этикетку на товаре?	1
23.	Состав, срок годности товара.	1
24.	Что можно приготовить себе и друзьям. Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне.	1
25.	Как правильно хранить продукты.	1
26.	Какие условия нужно соблюдать, чтобы сохранить продукты дольше.	
27.	Приготовление пищи и правила сервировки стола.	1
28.	Кухни разных народов.	1
29.	Традиционные блюда нашего региона.	1
30.	Игра-проект «Кулинарный глобус».	1
31.	Кулинарная история. Истории из литературных произведений.	1
32.	Как питались на Руси и в России. КВН между командами.	1
33.	Проект «Мы за чаем не скучаем».	1
34.	Подведение итогов года. Тест.	1