

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА – ИНТЕРНАТ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ С. КЕПЕРВЕЕМ»
БИЛИБИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЧУКОТСКОГО АО**

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 / Скляр И.М. /

Протокол № 4

от «31» мая 2022 г.

«Согласовано»

Заместитель

директора

по УМР

 / Цвич Е.С. /

«29» мая 2022 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ

«Школа-интернат

с.Кепервеем»

 / Герасимова

О.Ф./

«01» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
лекторий «Разговор о правильном питании»
для обучающихся 1 – 4 классов**

Учитель Безрукова К.А.

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности для 1-4 классов лекторий **«Разговор о правильном питании»** построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2019 год.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с требованиями:

- 1) Программы внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Школа-интернат с.Кебервеем»;
- 2) Положения о внеурочной деятельности МБОУ «Школа-интернат с.Кебервеем»;
- 3) Учебного плана внеурочной деятельности МБОУ «Школа-интернат с.Кебервеем».

Обучение ведется:

- по рабочей тетради «Формула правильного питания»: Рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Олма Медиа Групп, 2019.;

-по блокноту для школьников «Формула правильного питания»: Блокнот// М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.-М.: Олма Медиа Групп, 2019.

Программа относится к **социальному направлению** внеурочной деятельности и реализуется через кружок Лекторий «Разговор о правильном питании». Программа направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Отличительной особенностью данной программы является организация деятельности учащихся в форме школы правильного питания. Такая форма позволяет, с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья. Это способствует повышению учебной мотивации обучающихся, освоению их субъективной роли «обучаю других» как шага к следующему этапу «обучаю себя».

Актуальность программы внеурочной деятельности:

Актуальность и новизна программы в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей, в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированными знаниями о человеке, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Цель программы внеурочной деятельности - формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи программы внеурочной деятельности:

1.Формировать и развивать представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;

2.Формировать у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

3. Научить освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

4.Формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека:

- информировать детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;

- расширять знания об истории и традициях своего народа;

- формировать чувства уважения к культуре своего народа и культуре традициям других народов.

5. Развивать творческие способности и кругозор у детей и подростков, их интересы и познавательную деятельность;

6. Развивать коммуникативные навыки у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

7. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Срок реализации программы: Программа реализуется через кружок лекторий «Разговор о правильном питании». Проводится в 1-4 классах в объеме 34 часов (1 час в неделю).

Формы занятий:

- ролевая игра,
- ситуационная игра,
- образно-ролевые игры,
- проектная деятельность,
- дискуссия,
- конкурсы,
- обсуждение.

Основные принципы реализации программы:

• Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.

• Принцип сознательности - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

• Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.

• Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

• Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

• Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

- Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.

- Принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.

- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.

- Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

- Принцип связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

Результаты освоения курса:

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

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

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- читать и пересказывать текст;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- описывать признаки предметов и узнавать по их признакам;
- выделять существенные признаки предметов;
- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий.

Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности: практические работы, проекты, выставки, проведение тестирования.

Содержание работы структурировано в виде 6 разделов-модулей:

№	Разделы программы	
1	«Здоровье - это здорово»	6
2	«Продукты разные нужны, продукты разные важны»	7
3	«Режим питания»	4
4	«Энергия пищи»	6
5	«Где и как мы едим»	8
6	«Ты – покупатель»	3
	Всего часов	34

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Форма занятия	Дата
	Тема 1. Здоровье - это здорово – 6 ч		
1	Здоровье.	обсуждение	
2	Здоровье-это здорово	обсуждение	
3	Правила ЗОЖ	обсуждение	
4	Я и мое здоровье	образно-ролевые игры	
5	Мой образ жизни	дискуссия	
6	Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ»	конкурсы	

	Тема 2. Продукты разные нужны, продукты разные важны – 7 ч		
7	Белки	обсуждение	
8	Жиры	обсуждение	
9	Углеводы	обсуждение	
10	Витамины	обсуждение	
11	Минеральные вещества	дискуссия	
12	Рацион питания	проектная деятельность	
13	Рацион питания	проектная деятельность	
	Тема3. Режим питания - 4 ч		
14	Понятие режима питания	обсуждение	
15	Мой режим питания	обсуждение	
16	Игра «Составляем режим питания»	ситуационная игра	
17	Игра «Составляем режим питания»	ситуационная игра	
	Тема 4. Энергия пищи- 6 ч		
18	Энергия пищи	обсуждение	
19	Калорийность пищи	обсуждение	
20	Исследовательская работа «Вкусная математика»	проектная деятельность	
21	Исследовательская работа «Вкусная математика»	проектная деятельность	
22	Влияние калорийности пищи на телосложение	ролевая игра	
23	Влияние калорийности пищи на телосложение	дискуссия	
	Тема5. Где и как мы едим – 8 ч		
24	Где и как мы едим	обсуждение	
25	Мини- проект «Мы не дружим с сухомяткой»	проектная деятельность	
26	Путешествие и поход	обсуждение	
27	Собираем рюкзак	обсуждение	
28	Что такое перекусы, их влияние на здоровье	обсуждение	
29	Поговорим о фаст-фудах	обсуждение	
30	Правила поведения в кафе.	обсуждение	
31	Ролевая игра «Кафе»	Ролевая игра	
	Тема 6. Ты - покупатель - 3 ч		
32	Где можно сделать покупку	обсуждение	
33	Права и обязанности покупателя	обсуждение	
34	Читаем информацию на упаковке продукта.	обсуждение	

Методическая литература:

1. Аленов М. Энциклопедия живописи. М., 2018.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс, 2019.
3. Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Рабочая тетрадь/ - М.: Олма Медиа Групп, 2019.;
4. Безруких, Т. А. Филиппова .Формула правильного питания: Блокнот /- М.: Олма Медиа Групп, 2020;
5. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология./ М., 2019. 414 с.
6. Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/- Волгоград: Учитель, 2018.
7. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие/ - М.: ТЦ «Сфера», 2019.
8. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов./- М., 2019. 350 с.
9. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры./-М., 2020.
10. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни./- М., 2019. 330 с.
11. Похлебкин В. В. Кулинарный словарь./- М., 2021. 500 с.