

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №39 с углубленным изучением отдельных предметов» города Чебоксары Чувашской Республики**

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом и. о. директора  
МБОУ «СОШ №39» г. Чебоксар  
№182 от 30.05.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Культура питания»**

для обучающихся 1 класса

**г. Чебоксары 2023**

## Пояснительная записка

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности обучающихся в 1 классе, направлена на оздоровление обучающихся и приобщение их к правильному питанию, 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 питания 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.

### Описание места программы

На занятия внеурочной деятельности по программе «Культура питания» интеллектуальной деятельности в 1 классах отводится 17 внеурочных часов ( по 1 часу в неделю в первом полугодии).

### Характеристика внеурочных занятий

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 «Культура питания», 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 класс

№	Тема занятия	Содержание и форма занятия	Количество часов
1	Введение. Если хочешь быть здоров. Поговорим о здоровье.	Давайте познакомимся.. Беседа о здоровом питании. Правила питания. Рисунки на тему «Культура питания». Игра «Собери в корзину полезные продукты», кроссворд.	1 час
2	Полезные и вредные привычки.	Беседа по теме. Игра« Магазин», "Разноцветные столы". Динамичная игра "Поезд" Практическая работа Нарисовать плакат с правилами гигиены..	2 часа
3	Кто жить умеет по часам	Показ фотографий, демонстрация фильма о хлебобулочных изделиях. Игра «Часики». Кто первым окажет время завтрака, обеда и ужина". Доскажи пословицу. Игра-обсуждение "Законы питания" по стихотворению К.Чуковского "Барабек"	2 часа
4.	Путешествие зерна.	Сказки народов мира о питании. Исследование «Получение муки и крупы из зерна». Путешествие по дороге «Хлебной». Игра. Практическая работа «Приготовление бутерброда». Традиционные русские блюда	2 часа
5.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	Рассказ, исследование, загадки, раскрашивание. Практическая работа. Загадки, игра «Крупа – каша», рисунки завтрака, игра «Сделай кашу вкуснее»	2 часа
6.	Удивительные превращения пирожка.	Рассказ о режиме дня, о личной гигиене, составление режима питания, графика приема пищи. Подвижные игры. "Сказка о потерянном времени" И. Шварца.	2 часа
7.	Полезные продукты	"Зеленые" помощники на кухне. Приправы к столу Прорастить лук дома. Практическая работа"Угадай название специй"	3 часа
8.	Знакомьтесь: Витамины	Где живут витамины. Характеристика витаминов. Какие витамины содержатся в продуктах. Составление стихов, сказок и рассказов про витамины. Демонстрация фильма	1 час
9.	Традиции русского и чувашского народа.	Сервировка стола. Правила этикета. Викторина "Назови предмет" Национальные блюда чувашей.	1 час

10.	Правила гигиены. Проект «Завтрак с победителем»	Составление правил гигиены. Участие в проекте	1 час
-----	--	---	-------

**Тематическое планирование  
1 класс**

№	Тема занятия	Количество часов
1	Введение. Если хочешь быть здоров. Поговорим о здоровье.	1
2	Полезные и вредные привычки.	2
3	Кто жить умеет по часам	2
4.	Путешествие зерна.	2
5.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	2
6.	Удивительные превращения пирожка.	2
7.	Полезные продукты	3
8.	Знакомьтесь: Витамины	1
9.	Традиции русского и чувашского народа.	1
10.	Правила гигиены. Проект «Завтрак с победителем»	1

При составлении программы использовалась методическая литература:

1. Безруких М. М. Филиппова Т.А. Макеева А.Г. Разговор о здоровье и правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп,2013.
2. Рабочая тетрадь для школьников / Разговор о здоровье и правильном питании. М. Безруких, Т. Филиппова, М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014.

## Календарно-тематическое планирование программы «Культура питания»

### 1 класс (17 часов).

№ занятия	К-во часов	Тема занятия		Планируемые результаты: М\п – метапредметные К – коммуникативные Л - личностные
1	1	Введение. Если хочешь быть здоров. Поговорим о здоровом питании.	Знакомство. Разговор о здоровом питании. Правила питания.	<p><b>К</b> Работа в группах и парах. Выступление перед аудиторией.</p> <p><b>М\п</b> Составление плана работы, рассказов, схем, вопросов, ответов. Работа с презентацией. Наблюдения, анализ, умение делать выводы.</p> <p>Выдвижение гипотез. Формулировка целей, задач.</p> <p><b>Л</b> Умение оценивать свою работу; рефлексия. Приобретение опыта научной работы. Умение выслушивать чужое мнение и высказывать свое.</p>
2	1	Полезные и вредные привычки.	Газета о здоровье.	
3	1		Полезные и вредные привычки. Разговор о санитарии и гигиене	
4	1	Кто жить умеет по часам	Мойте руки! Веселые игры с использованием предметов санитарии и гигиены.	
5	1		Что такое время? Е.Шварц. Сказка о потерянном времени Режим дня.	
6	1	Путешествие зерна.	Составление режима дня.	
7	1		Режим питания. Продукты на завтрак. Составление меню на завтрак.	
8	1	Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной.	Практическое занятие. Злаки. Получение крупы и муки из зерна. Мельницы.	
9	1		Каши. Из каких круп варят каши. Практическое занятие по определению круп и зерен.	
10	1	Удивительные превращения пирожка.	Ассортимент каш. Гурьевская и Суворовская каши. Сухофрукты, орехи.	
11	1		Время полдника. Продукты на полдник. Крупяные и хлебные изделия.	
12	1	Полезные продукты	Сказки и рассказы о хлебе Хлеб всему голова! Мультфильм «О девочке, наступившей на хлеб» Практическая работа. "Приготовление бутерброда". Овощи. Фрукты.	

13	1		Молоко. Кисломолочные продукты Продукты из рыбы, мяса, мяса кур.	
14	1		Полезные и вредные продукты. Полезные травы. Наши зеленые помощники.	
15	1	Знакомьтесь: Витамины.	Витамины и их свойства.	
16	1	Традиции русского и чувашского народа.	Традиции чаепития. Национальные блюда русского и чувашского народа.	
17	1	Правила гигиены. Проект «Завтрак с победителем»	Составление правил гигиены. Участие в проекте	