

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Управление образования г.Волгодонска
МБОУ СШ "Центр образования" г.Волгодонска"

РАССМОТРЕНО

Председатель
педагогического совета

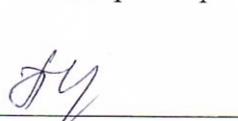


Л.В.Семёнова

Протокол №1
от «29» 08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора



Путинцева О.А.

Протокол №1
от «29» 08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Л.В.Семёнова

Приказ №320
от «30» 08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Здоровое питание»

для обучающихся 1-Б класса

Составитель программы: Шаравина Н.Е.

Волгодонск 2024

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое питание» разработана с учетом образовательных потребностей и запросов участников образовательного процесса, направлена на достижение результатов основной общеобразовательной программы и является неотъемлемым компонентом образовательной деятельности в начальных классах.

Программа является адаптивной и опирается на следующие нормативные документы:

- - Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- - приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», зарегистрированный в Минюсте России от 05.07.2021 № 64100,
- - учебный план МБОУ СШ «Центр образования» г.Волгодонска на 2024-2025 учебный год.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое питание» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- 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.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. *Формирование:*

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. *Обучение:*

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Сроки реализации программы

В 1 классе программа курса внеурочной деятельности «Здоровое питание» рассчитана на 33 часа в год (1 час) в неделю.

В 16 классе программа рассчитана на 33 часа. На основании Приказа МБОУ СШ «Центр образования» г.Волгодонска №300 от 29.08.2024г. «Об утверждении годового календарного графика МБОУ СШ «Центр образования» г.Волгодонска на 2024-2025 учебный год» программа будет фактически реализована за 31 час. Материал программы уплотнен за счет уроков резерва и повторения.

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое питание» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое питание» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании в РФ».

Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности пожелает проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта 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 к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

3. Результаты курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое питание» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое питание» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. **Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- 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 уроке.
- 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).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

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;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость,

дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

4. Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся начальной школы.

Разделы программы:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(4 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

1 класс- 4 часа

Что мы знаем о ЗОЖ

По стране Здоровейке

В гостях у Мойдодыра

Я хозяин своего здоровья

Раздел 2. Питание и здоровье (5ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

1 класс- 5 часов

Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.

Культура питания. Этикет.

Спектакль «Я выбираю кашу»

«Что даёт нам море»

Светофор здорового питания

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

1 класс (7 часов)

Сон и его значение для здоровья человека

Закаливание в домашних условиях

День здоровья

«Будьте здоровы»

Иммунитет

Спорт в жизни ребёнка.

Слагаемые здоровья

Раздел 4. Я в школе и дома (6ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

1 класс (6 часов)

Я и мои одноклассники

Почему устают глаза?

Гигиена позвоночника. Сколиоз

Шалости и травмы

«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление

Умники и умницы

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (5ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

С. Преображенский «Огородники»

Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)

День здоровья

«Самый здоровый класс»

«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

1 класс (4 часа)

Мир эмоций и чувств.

Вредные привычки

«Веснянка»

В мире интересного

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс (2 часа)

Я и опасность.

Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»

Первая помощь при отравлении

5. Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровое питание»

№ п/п	Название раздела, темы занятия	Кол-во час	Дата
«Вот мы и в школе»			
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	03.09
2	По стране Здоровейке	1	10.09
3	В гостях у Мойдодыра	1	17.09
4	Я хозяин своего здоровья	1	24.09
Питание и здоровье			
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	01.10
6	Культура питания. Этикет.	1	08.10
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	15.10
8	«Что даёт нам море»	1	22.10
9	Светофор здорового питания	1	12.11
Моё здоровье в моих руках			
10	Сон и его значение для здоровья человека	1	19.11
11	Закаливание в домашних условиях	1	26.11
12	День здоровья. «Будьте здоровы»	1	03.12
13	Иммунитет	1	10.12
14	Спорт в жизни ребёнка.	1	17.12
15	Слагаемые здоровья	1	24.12
Я в школе и дома			
16	Я и мои одноклассники	1	14.01
17	Почему устают глаза?	1	21.01
18	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	28.01

19	Шалости и травмы	1	04.02
20	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	18.02
21	Умники и умницы	1	25.02
<i>Чтоб забыть про докторов</i>			
22	С. Преображенский «Огородники»	1	04.03
23	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	1	11.03
24	День здоровья. «Самый здоровый класс»	1	18.03
25	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1	08.04
<i>Я и моё ближайшее окружение</i>			
26	Мир эмоций и чувств.	1	15.04
27	Вредные привычки	1	22.04
28	«Веснянка»	1	29.04
29	В мире интересного	1	06.05
<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>			
30	Я и опасность.	1	13.05
31	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы». Первая помощь при отравлении	1	20.05

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета
МБОУ СШ «Центр образования»
Г.Волгодонска
от 29.08.2024 года № 1
заместитель директора по УВР,
председатель МС
О.А. Путинцева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
О.Н. Жданова

