

**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»**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы занятия</b>	<b>Кол-во час</b>	<b>Дата</b>
<b>«Вот мы и в школе»</b>			
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
<b>Питание и здоровье</b>			
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
<b>Моё здоровье в моих руках</b>			
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
<b>Я в школе и дома</b>			
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
<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>			
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
<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>			
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
<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>			
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

