

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п. АЛГАЙСКИЙ
НОВОУЗЕНСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО классных руководителей и воспитателей протокол №1 от 28.08.2023 г.	СОГЛАСОВАНО заместитель директора по ВР	УТВЕРЖДЕНО Директор МОУ «СОШ п.Алгайский Новоузенского района Саратовской области» И.Г.Фирсова приказ № 209 от 31.08.2023 г.
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному курсу
внеурочной деятельности
«Здорово быть здоровым!»
направление «общекультурное»
возраст обучающихся 7-10 лет
срок реализации 1 год

Составитель:
учитель начальных классов
Насыхова Салима Насыровна

2023 год
п.Алгайский

Содержание

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности----с.3-4
2. Содержание курса внеурочной деятельности -----с.5-7
3. Тематическое планирование ----- с.8-9

Программа по курсу внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым!» рассчитана для обучающихся 7-10 лет.

Целью курса является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задача данного курса: формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счёт:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- понимания необходимости сохранить своё здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к приёму вредных веществ, в том числе профилактики вредных привычек;
- формирование навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирования привычки правильного питания;
- формирование привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- формирование умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- формирование умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- ведения активного здорового образа жизни.

Срок реализации рабочей программы – 1 год.

Занятия проводятся 1раз, в неделю -1час, в год- 34 часа.

1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований

Метапредметные результаты:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда;
- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания;
- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола;
- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Регулятивные УУД:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные УУД:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;

- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;

- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания

Коммуникативные УУД:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;

- умение формулировать собственное мнение и позицию;

- умение строить простейшие монологические высказывания;

- умение задавать вопросы;

- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Предметные результаты:

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

В результате изучения курса «Здорово быть здоровым!» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым!»

Название разделов и тем	Кол-во часов для изучения	Форма организации	Вид деятельности
Введение	2ч.		
Оформление дневника здоровья.	1	Детские исследовательские проекты	Познавательная
Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания.	1	Познавательные игры	Игровая.
Из чего состоит наша пища.	4 ч.		
Из чего состоит пища.	1	Беседа.	Проблемно-ценностное общение.
Основные группы питательных веществ.	1	Познавательные игры	Познавательная
Составление меню.	1	Познавательные игры	Познавательная
Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».	1	Викторины, познавательные игры	Социальное творчество
Питание в разное время года	4ч.		
Что нужно есть в разное время	1	Викторины, познавательные игры	Познавательная
Оформление дневника здоровья. года.	1	Детские исследовательские проекты	Познавательная
Блюда национальной кухни.	1	познавательные игры	Проблемно-ценностное общение. Познавательная
Составление меню. Конкурс кулинаров.	1	познавательные игры	Игровая
Как правильно питаться, если занимаешься спортом	5ч.		
Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	беседа	Проблемно-ценностное общение. Познавательная
Рацион собственного питания.	1	Викторины, познавательные игры	Познавательная. Игровая
Дневник «Мой день».	1	Детские исследовательские	Игровая

		проекты	
Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».	1	интеллектуальные марафоны	Спортивно-оздоровительная
Игра «В гостях у тетушки Припасихи».	1	Викторины, познавательные игры	Игровая
Приготовление пищи	2ч.		
Игра «Конкурс кулинаров».	1	Викторины, познавательные игры	Игровая
Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	познавательные игры	Познавательная
В ожидании гостей.	2ч.		
Составление меню.	1	Викторина	Познавательная
Оформление дневника «Мой день»	1	Детские исследовательские проекты	Познавательная
Молоко и молочные продукты.	5ч.		
Роль молока в питании детей.	1	беседа	Проблемно-ценностное общение.
Ассортимент молочных продуктов.	1	Беседа	Познавательная
Игра «Молочное меню». Викторина.	1	викторина	Игровая
Игра -исследование «Это удивительное молоко».	1	познавательные игры	Игровая
Где и как готовят пищу	1	беседа	Познавательная
Блюда из зерна	4ч.		
Полезность продуктов, получаемых из зерна.	1	Беседа	Познавательная
Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	1	Беседа	Познавательная
Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки».	1	Викторины, познавательные игры	Игровая
Праздник «Хлеб всему голова».	1	Праздник на уровне школы	Досугово-развлекательная
Как правильно накрыть стол.	3ч.		
Как правильно накрыть стол.	1	Беседа	Познавательная
Столовые приборы Ролевые игры.	1	игра	Игровая
Конкурс «Салфеточка». Игра накрываем стол	1	игра	Игровая
Витамины	2ч.		

Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты	1	Викторина	Познавательная
Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	Викторины, познавательные игры	Проблемно-ценностное общение
Повторение.	2ч.		
Творческий отчет.	1	Детские исследовательские проекты	Проблемно-ценностное общение
Оформление стенгазеты	1	Детские исследовательские проекты	Проблемно-ценностное общение

3. Тематическое планирование

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		Дата проведения занятия	Корректировка
		теория	практика		
	Введение	2ч.			
1	Введение. Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания.	1		08.09	
2	Оформление дневника здоровья.	0,5	0,5	15.09	
	Из чего состоит наша пища	4 ч.			
3	Из чего состоит пища. Основные группы питательных веществ	1		22.09	
4	Составление меню.	0,5	0,5	29.09	
5	Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».	1		06.10	
6	Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».		1	13.10	
	Питание в разное время года	4ч.			
7	Что нужно есть в разное время года	1		20.10	
8	Оформление дневника здоровья	0,5	0,5	10.11	
9	Блюда национальной кухни	1		17.11	
10	Составление меню. Конкурс кулинаров.		1	24.11	
	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	5ч.			
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1		01.12	
12	Рацион собственного питания.	1		08.12	
13	Дневник «Мой день».		1	15.12	
14	Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».		1	22.12	
15	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1		12.01	
	Приготовление пищи	2ч.			
16	Игра «Конкурс кулинаров»		1	19.01	
17	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»		1	26.01	
	В ожидании гостей.	2ч.			
18	Составление меню	0,5	0,5	02.02	
19	Оформление дневника «Мой день»		1	09.02	
	Молоко и молочные продукты	5ч.			
20	Роль молока в питании детей. Ассортимент молочных продуктов.	1		16.02	

21	Игра «Молочное меню». Викторина.		1	23.02	
22	Игра -исследование «Это удивительное молоко».		1	01.03	
23	Где и как готовят пищу	1		08.03	
	Блюда из зерна	4ч.			
24	Полезность продуктов. получаемых из зерна.	1		15.03	
25	Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	1		22.03	
26	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки».		1	05.04	
27	Праздник «Хлеб всему голова».		1	12.04	
	Как правильно накрыть стол.	3ч.			
28	Как правильно накрыть стол. Столовые приборы	1		19.04	
29	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».		1	26.04	
	Игра накрываем стол		1	03.05	
30	Витамины	2ч.			
31	Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты	1		10.05	
32	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1		17.05	
	Повторение	2ч.			
33	Творческий отчет. Оформление стенгазеты	0.5	0,5	24.05	
34	Творческий отчет. Оформление стенгазеты	0.5	0,5	24.05	
	Итого: 34 часа	18 ч.	16ч.		