

**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. | | |