

Муниципальное казенное вечернее (сменное) общеобразовательное учреждение центр образования № 10 г. Георгиевска

РАССМОТРЕНО:

на МО МКВСОУЦО № 10

протокол № __ 1 __

от « 30 » августа 2022 г.

Руководитель МО

Гаврюшина Н.Ю. 

(ФИО)

(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по ВР

 И.И. Вахтина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКВСОУЦО № 10

 М.В. Зотова

№. 22 « 30 » августа 2022 г.



Адаптированная рабочая программа внеурочной деятельности ФГОС ОВЗ

**общекультурного направления
« Разговор о правильном питании »**

для 3 класса

на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:

Учитель МКВСОУЦО № 10

Рыбас О.В.

Георгиевск, 2022

Содержание программы

| | | |
|----|---|--------|
| 1. | Пояснительная записка | стр.3 |
| 2. | Нормативно – правовая база | стр.4 |
| 3. | Цели и задачи программы | стр.5 |
| 4. | Формы, методы и принципы реализации программы | стр.6 |
| 5. | Планируемые результаты (с обязательным указанием личностных и метапредметных результатов) | стр. 7 |
| 6. | Календарно – тематическое планирование программы | 8-10 |
| 7. | Информационно – методическое обеспечение | 11 |

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Разговор о здоровом питании» для 1-4 классов разработана на основе:

В Конвенции о правах ребенка говорится, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек.

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни нужно начинать в детстве.

Реализация программы «Разговор о здоровом питании» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правила 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. Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни. Учащиеся должны иметь представление о продуктах, являющихся источниками витаминов, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д. Ученик может помогать маме на кухне, расставляя посуду на столе, и таким образом осваивать простейшие правила сервировки, т.е. получать реальное практическое значение.

Обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. Значение имеет и учет традиций питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Для оценки эффективности программы будет проведено анкетирование детей и родителей, с целью выявления предпочтений продуктов в начале и в конце учебного года. Результаты покажут – изменился ли качественный и количественный состав продуктов ежедневного рациона питания детей.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса и к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Нормативно – правовая база

- Федерального закона от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 №СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;

Цель программы:

Создание условий для формирования представлений о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, об основных принципах гигиены питания, о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Дать представление о необходимости и важности регулярного питания и соблюдение режима питания.

Задачи программы:

- ознакомление обучающихся с необходимостью заботы о своём здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- овладения системой знаний о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;
- приобретения опыта самостоятельной деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению;
- конкретно-наглядных представлений о существенных сторонах здорового образа жизни;
- способностей к организации своей учебной деятельности посредством освоения личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий;
- основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни; чувства ответственности за своё здоровье.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Формы обучения

В программе используются разнообразные формы проведения занятий. Формы занятий разнообразны: познавательные беседы, экскурсии, наблюдения, решение ситуативных задач по экологической тематике.

Методы обучения:

Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).

Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).

Объяснительно-иллюстративный.

Форма учебной работы: внеурочная деятельность

Формы работы учащихся на занятиях:

коллективные;

групповые;

индивидуальные.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения программы являются:

принятие установки на здоровый образ жизни;

принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохрательного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

следования в поведении моральным нормам и этическим требованиям

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- 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;

Предметными результатами освоения программы являются:

- понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения;

- использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья;

- пользоваться простыми навыками самоконтроля самочувствия для сохранения здоровья, осознанно выполнять режим дня, правила рационального питания и личной гигиены.

**Календарно - тематическое планирование внеурочной деятельности
« Разговор о правильном питании» 1 час в неделю, всего 35 часов**

| № п\п | Тема занятия | Формы проведения занятий | Кол – во часов | ЦОР |
|------------------------------------|--|---|-----------------------|---|
| Разнообразие питания (10 ч) | | | | |
| 1 | Из чего состоит наша пища? | Практическое занятие с элементами игр | 1 | https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/library |
| 2 | Как правильно есть. | Практические занятия с элементами игр, загадок, головоломок | 1 | |
| 3 | Что нужно есть в разное время года? | Практическое занятие с элементами игр, загадок | 1 | |
| 4 | Праздник чая | Практическое занятие с элементами игр | 1 | |
| 5 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее? | Лекция, занятие с элементами игр. | 1 | |
| 6 | Самые полезные продукты. | Практические занятия с элементами игр, загадок, головоломок | 1 | |
| 7 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | Лекция, занятие с элементами игр. | 1 | |
| 8 | Где найти витамины весной? | Практические занятия с элементами игр. | 1 | |

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| | | элементами игр, конкурсов | | |
| 9 | Каждому овощу своё время. | Лекция, занятие с элементами игр. | 1 | |
| 10 | Особенности национальной кухни. | Лекция, занятие с элементами игр. | 1 | |
| Гигиена питания и приготовление пищи (8ч) | | | | |
| 11 | Гигиена школьника. | Практические занятия с элементами игр, конкурсов | 1 | https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/library |
| 12 | Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | Практические занятия с элементами игр, загадок, головоломок | 1 | |
| 13 | Здоровье – это здорово! | Лекция, занятие с элементами игр. | 1 | |
| 14 | Где и как готовят пищу. | Лекция, занятие с элементами игр. | 1 | |
| 15 | Продукты быстрого приготовления. | Практические занятия с элементами игр, конкурсов | 1 | |
| 16 | Вредные и полезные привычки в питании. | Лекция, занятие с элементами игр. | 1 | |
| 17 | Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. | Практические занятия с элементами игр, конкурсов | 1 | |
| 18 | Конкурс рисунков «Любимые продукты и блюда». | Практические занятия | 1 | |
| Этикет (9ч) | | | | |
| 19 | Правила поведения в столовой. | Лекция, занятие с элементами игр. | 1 | https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/library |
| 20 | Предметы сервировки стола. | Практические занятия | 1 | |
| 21 | Как правильно вести себя за столом. | Практические занятия с элементами игр, конкурсов | 1 | |
| 22 | Что надо есть, если завтра контрольная? | Лекция, занятие с элементами игр. | 1 | |

| | | | | |
|-------------------------------|--|--|---|---|
| 23 | Режим питания школьника. | Лекция, занятие с элементами игр. | 1 | https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/library |
| 24 | Кухни разных народов. | Лекция, занятие с элементами игр. | 1 | |
| 25 | Как питались на Руси? | Лекция, занятие с элементами игр. | 1 | |
| 26 | Правила поведения в гостях. | Лекция, занятие с элементами игр. | 1 | |
| 27 | Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. | Лекция, занятие с элементами игр. | 1 | |
| Рацион питания (8 ч.) | | | | |
| 28 | Молоко и молочные продукты. | Практические занятия с элементами игр, конкурсов | 1 | https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/library |
| 29 | Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. | Практические занятия с элементами игр, конкурсов | 1 | |
| 30 | Какую пищу можно найти в лесу. | Лекция, занятие с элементами игр. | 1 | |
| 31 | Правила сбора грибов и ягод. | Практические занятия с элементами игр, конкурсов | 1 | |
| 32 | Дары моря. | Практические занятия с элементами игр, конкурсов | 1 | |
| 33 | На вкус и цвет товарищей нет. | Практические занятия с элементами игр, конкурсов | 1 | |
| 34 | Плох обед, если хлеба нет. | Лекция, занятие с элементами игр. | 1 | |
| 35 | Витаминизация блюд | Лекция, занятие с элементами игр | 1 | |

Информационно – методическое обеспечение

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.
- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
- Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
- Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
- Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28
- Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
- Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2005. с. 5-47
- Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990, 185с
- Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
- Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании. М., 1991, 190с
- Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005
- Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
- Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
- Справочник по детской диетике. М. 1977., 340 с.
- Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400с

Интернет-ресурсы

1. Сайт Министерства образования и науки Республики Татарстан <http://mon.tatar.ru>
2. Сайт «Все о детях и семье» <http://www.7ya.ru/>
3. CD «Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия»