

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 18 г. Пензы**

ПРИНЯТО

решением МО учителей
начальных классов
Протокол №1 от 28.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по НМР
С. А. Саунина
28.08.2023 г.

**Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«ЛАБОРАТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»»
для начального общего образования
Срок освоения программы: 2 года (2 – 3 классы)**

Составитель:
МО учителей начальных классов
МБОУ СОШ № 18 г. Пензы

г. Пенза, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЛАБОРАТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»»

Содержание курса охватывает различные аспекты рационального питания и здорового образа жизни и экологического воспитания:

Разнообразие питания

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

Гигиена питания и приготовление пищи

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки.

Рацион питания

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее.. Значение жидкости для организма человека. Вода – источник жизни. Использование воды для утоления жажды, для приготовления пищи, для личной гигиены. Питьевой режим. Виды напитков. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день. Разнообразие овощей, ягод, фруктов. Овощи, ягоды как источник витаминов и минеральных веществ. Польза овощей, ягод и фруктов. Блюда из овощей. Ягоды и фрукты – основа приготовления десертных блюд. Сезонные овощи и фрукты. Салаты из овощей и фруктов в ежедневном меню. Основные группы питательных веществ: белки, углеводы, жиры, витамины и минеральные вещества, их значение для организма человека. Основные источники питательных веществ. Питательные вещества в разных продуктах. Источники белка для организма (блюда из мяса, рыбы, молочные продукты). Продукты растительного происхождения богаты белком. Жиры – источник энергии для организма. Основные источники углеводов. Почему нужно ограничивать сладости в рационе. Основа правильного питания - достаточное и разнообразное питание.

Здоровье и спорт

История развития физической культуры в Древней Греции. Почему важно заниматься физической активностью и спортом. Влияние физической активности для сохранения и укрепления здоровья. Что такое закаливание. Способы закаливания: обтирание влажным полотенцем, обливание стоп, воздушные ванны, контрастный душ, хождение босиком и другие. Правила закаливания: регулярность и постепенность. Закаливание – тренировка организма. Виды спортивных занятий, их роль для здоровья. Прогулка и подвижные игры как компонент здорового образа жизни. Безопасное место для игр и прогулки, как правильно выбрать. Спортивные и подвижные игры летом и зимой, инвентарь для них. Подвижные игры в старину. Проведение подвижных игр и спортивных состязаний. Значение режима дня и важность его соблюдения. Правильное распределение режимных моментов в течение дня. Забота о здоровье – ответственность каждого человека. Измерение роста, веса, окружности грудной клетки, стопы. Как правильно провести измерение, зафиксировать результат. Определение пульса, частоты дыхания в покое. Изменение пульса и частоты дыхания при физической нагрузке. Что происходит в организме при физической нагрузке, почему увеличилась частота дыхания и пульса. Почему нужна физическая нагрузка.

Экология

Здоровье человека и здоровье окружающей среды. Почему нужно бережно относиться к природе. Как школьник может позаботиться о природе. Природные ресурсы – это наше общее богатство. Лес – источник древесины, грибов, ягод. Влияние лесов на климат. Флора нашего региона. Правила сбора грибов и лесных ягод. Правила поведения в лесу, техника безопасности при разведении костра, бережное отношение к природным богатствам. Что может сделать каждый школьник для сохранения лесов на планете. Вода – важный фактор жизни на Земле. Значение воды для жизни человека и животных. Водные ресурсы нашего региона. Вода в хозяйственной деятельности человека. Роль воды для организма человека. Как мы можем беречь воду. Волонтерские движения по очистке берегов водоемов. Кто такие волонтеры, чем они занимаются. Бережное отношение к воде в домашних условиях. Мусор – серьезная экологическая проблема. Виды мусора: пищевые отходы, стекло, бумага и картон, пластик, металл. Правила раздельного сбора мусора: перерабатываемые и неперерабатываемые отходы. Куда отправляется мусор из мусорных баков. Сортировочный пункт и заводы по переработке мусора. Ответственность каждого в уменьшении мусора на планете, как организовать раздельный сбор мусора дома. Правила сбора и утилизации батареек.

Социум

Виды магазинов: магазин у дома, минимаркет, супермаркет, булочная; отделы магазина: молочные продукты, хлеб, крупы, кондитерский, колбасные изделия (колбасы), мясо, рыба, овощи и фрукты; разнообразие продуктов, их расположение в отделах; правила выбора полезных продуктов; культура поведения покупателя и продавца. Приобретение и совершенствование навыков самообслуживания. Как устроена школьная столовая, электрические приборы. Правила хранения посуды и столовых приборов. Места хранения продуктов. Соблюдение гигиенических требований. Профессии работников школьной столовой. Кухни народов, проживающих в северных районах и южных регионах. Национальные спортивные игры. Особенности региональной кухни. Вкусные традиции моей семьи. Традиции русского чаепития. Бабушкины рецепты.

Этикет

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЛАБОРАТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Гражданско-патриотического воспитания:

становление ценностного отношения к своей Родине — России; осознание своей российской гражданской идентичности, принадлежности к российскому народу, к своей национальной общности;

первоначальные представления о человеке как члене общества, осознание прав и ответственности человека как члена общества;

осознавать себя как члена семьи, общества и государства.

Духовно-нравственного воспитания:

проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;

принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности;

применение правил совместной деятельности, проявление способности договариваться, неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

использование полученных знаний в продуктивной и преобразующей деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведения в окружающей среде (в том числе информационной);

приобретение опыта эмоционального отношения к среде обитания, бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

осознание ценности трудовой деятельности в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения, бережного отношения к природе, неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира;

осознание ценности познания, проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в обогащении своих знаний, в том числе с использованием различных информационных средств.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные универсальные учебные действия:

Базовые логические действия:

понимать целостность окружающего мира (взаимосвязь природной и социальной среды обитания), проявлять способность ориентироваться в изменяющейся действительности; на основе наблюдений доступных объектов окружающего мира устанавливать связи и зависимости между объектами (часть — целое; причина — следствие; изменения во времени и в пространстве);

сравнивать объекты окружающего мира, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;

объединять части объекта (объекты) по определённому признаку;

определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного алгоритма;

выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма.

Базовые исследовательские действия:

проводить (по предложенному и самостоятельно составленному плану или выдвинутому предположению) наблюдения, несложные опыты;

определять разницу между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных вопросов;

формулировать с помощью педагога цель предстоящей работы, прогнозировать возможное развитие процессов, событий и последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

моделировать ситуации на основе изученного материала о связях в природе, а также в социуме;

проводить по предложенному плану несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть — целое, причина — следствие);

формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, исследования).

Работа с информацией:

использовать различные источники для поиска информации, выбирать источник получения информации с учётом учебной задачи;

согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основе предложенного педагогом способа её проверки;

находить и использовать для решения учебных задач текстовую, графическую, аудиовизуальную информацию;

читать и интерпретировать графически представленную информацию (схему, таблицу, иллюстрацию);

соблюдать правила информационной безопасности в условиях контролируемого доступа в Интернет (с помощью учителя);

анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;

фиксировать полученные результаты в текстовой форме (отчёт, выступление, высказывание) и графическом виде (рисунок, схема, диаграмма).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

в процессе диалогов задавать вопросы, высказывать суждения, оценивать выступления участников;

признавать возможность существования разных точек зрения; корректно и аргументированно высказывать своё мнение; приводить доказательства своей правоты;

соблюдать правила ведения диалога и дискуссии; проявлять уважительное отношение к собеседнику;

использовать смысловое чтение для определения темы, главной мысли текста о природе, социальной жизни, взаимоотношениях и поступках людей;

создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

конструировать обобщения и выводы на основе полученных результатов наблюдений и опытной работы, подкреплять их доказательствами;

находить ошибки и восстанавливать деформированный текст об изученных объектах и явлениях природы, событиях социальной жизни;

готовить небольшие публичные выступления с возможной презентацией (текст, рисунки, фото, плакаты и др.) к тексту выступления.

Регулятивные универсальные учебные действия:

Самоорганизация:

планировать самостоятельно или с небольшой помощью педагога действия по решению учебной задачи;

выстраивать последовательность выбранных действий и операций.

Самоконтроль:

осуществлять контроль процесса и результата своей деятельности;

находить ошибки в своей работе и устанавливать их причины; корректировать свои действия при необходимости (с небольшой помощью педагога);

предвидеть возможность возникновения трудностей и ошибок, предусматривать способы их предупреждения, в том числе в житейских ситуациях, опасных для здоровья и жизни.

Самооценка:

объективно оценивать результаты своей деятельности, соотносить свою оценку с оценкой педагога;

оценивать целесообразность выбранных способов действия, при необходимости корректировать их.

Совместная деятельность:

понимать значение коллективной деятельности для успешного решения учебной (практической) задачи; активно участвовать в формулировании краткосрочных и долгосрочных целей совместной деятельности (на основе изученного материала по окружающему миру);

коллективно строить действия по достижению общей цели: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

выполнять правила совместной деятельности: справедливо распределять и оценивать работу каждого участника; считаться с наличием разных мнений; не допускать конфликтов, при их возникновении мирно разрешать без участия взрослого;

ответственно выполнять свою часть работы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Модуль 1 «Разговор о правильном питании»

сформировать представления о режиме дня, режиме питания, гигиенических требованиях и нормах, их значении для сохранения и укрепления здоровья;

сформировать представления о продуктах и блюдах ежедневного рациона, а также продуктах, которые следует употреблять нечасто и понемногу, познакомить с основными приемами пищи;

дать представления о роли физической активности, закаливании как составляющих здорового образа жизни;

познакомить с проблемами экологии и научить правилам раздельного сбора мусора; развивать навыки применения полученных знаний и умений в повседневной жизни.

Модуль 2 «Две недели в лагере здоровья»

сформировать представления об основных группах питательных веществ, их значение для организма, уметь подбирать продукты для ежедневного рациона;

научить определять размер порции овощей, фруктов, молочных и мясных продуктов;

познакомить с разными видами предприятий общественного питания и правилами поведения при посещении их;

дать представление о роли физической активности, зарядки, закаливания в укреплении здоровья, развития силы и выносливости;

дать представления об основных блюдах из зерна, молока и молочных продуктов, рыбы, их значении в ежедневном меню;

расширить знания об истории и традициях питания своего региона.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

Деятельность педагога с учетом рабочей программы воспитания заключается:

- в установлении доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога;
- в соблюдении принципов учебной дисциплины и самоорганизации;
- в активизации познавательной деятельности;
- в формировании у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей;
- в привлечении внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений;
- в организации работы обучающихся с получаемой на занятиях социально значимой информацией и инициирование ее обсуждения;
- в использовании на занятиях игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний;
- в организации групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- в планировании и выполнении индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности;
- в инициировании и поддержке исследовательской деятельности обучающихся;
- в подборе текстов для чтения, проблемных ситуаций воспитательной направленности для обсуждения в классе;
- в поддержке формирования навыка генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей;
- в организации дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
- в выработке навыка публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
- в организации шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями;
- в налаживании позитивных межличностных отношений в классе.

Модуль 1 «Разговор о здоровье и правильном питании» 2 КЛАСС

№	Тема раздела, учебного занятия	Кол -во часов	Формы проведения занятий	ЭОР/ЦОР
1	Давайте познакомимся	1	Беседа, диалог, дискуссия, тестирование, практические, творческие, конкурсные, проектные работы, викторины, турниры, дидактические и сюжетно-ролевые игры	https://www.prav-pit.ru https://www.prav-pit.ru/digital-school
2	Если хочешь быть здоров	1		
3	Самые полезные продукты. Мы идем в магазин	1		
4	Самые полезные продукты. Продукты зеленого, желтого, красного стола	1		
5	Викторина «Самые полезные продукты»	1		
6	Удивительные превращения пирожка	1		
7	Практическое занятие «Какие правила я выполняю»	1		

8	Кто жить умеет по часам	1		
9	Практическое занятие «Кто жить умеет по часам»	1		
10	Вместе весело гулять	1		
11	Из чего варят кашу	1		
12	Как сделать кашу вкусной	1		
13	Завтрак – дело серьезное	1		
14	Плох тот обед, если хлеба нет	1		
15	Что сегодня на обед	1		
16	Мастер-класс «Каждую крошку в ладошку»	1		
17	Время есть булочки	1		
18	Практическое занятие «Время есть булочки»	1		
19	Пора ужинать	1		
20	Практическое занятие «Пора ужинать»	1		
21	На вкус и цвет товарища нет	1		
22	Кулинарный мастер-класс «Вкусный перекус на любой вкус»	1		
23	Проект «Любимые блюда нашей семьи»	1		
24	Как утолить жажду	1		
25	Экскурсия в музей воды	1		
26	Что помогает быть сильным и ловким	1		
27	Игра «что помогает быть сильным и ловким»	1		
28	Как помочь природе	1		
29	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1		
30	Кулинарный мастер-класс «Всякому овощу свое место»	1		
31	Викторина «Во саду ли, в огороде»	1		
32	Праздник здоровья	1		
33	Веселые старты	1		
34	Игра «Праздник здоровья»	1		

**Модуль 2 «Две недели в лагере здоровья»
3 КЛАСС**

№	Тема раздела, учебного занятия	Кол-во часов	Формы проведения занятий	ЭОР/ЦОР
1	Давайте познакомимся	1	Беседа, диалог, дискуссия, тестирование, практические, творческие,	https://www.prav-pit.ru https://www.prav-pit.ru/digital-school
2	Что мы уже знаем о здоровом образе жизни	1		
3	Из чего состоит наша пища	1		
4	Самые важные продукты и	1		

	блюда		конкурсные, проектные работы, викторины, турниры, дидактические и сюжетно- ролевые игры
5	Как составить правильный рацион	1	
6	Практическая работа «Мы растем и развиваемся»	1	
7	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1	
8	Почему важно заниматься спортом	1	
9	Практическое занятие «Что происходит с организмом при физической нагрузке»	1	
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	
11	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1	
12	Почему нужно разделять мусор	1	
13	Практическое занятие «Как мы заботимся о природе»	1	
14	Где и как готовят пищу	1	
15	Экскурсия в школьную столовую	1	
16	Экокухня – не только готовим, но и заботимся о природе	1	
17	Как хлеб приходит к нам на стол	1	
18	Блюда из зерна	1	
19	Почему нужно беречь хлеб	1	
20	Молоко и молочные продукты	1	
21	Практическая работа «Состав молока и молочных продуктов»	1	
22	Кулинарный мастер-класс «Что можно приготовить из молока»	1	
23	Почему нужно беречь лесные богатства	1	
24	Что можно есть в походе	1	
25	Для чего нужна вода	1	
26	Почему нужно беречь воду	1	
27	Вода и другие полезные напитки	1	
28	Что можно приготовить из рыбы	1	
29	Проект «Поешь рыбки – будут ноги прытки»	1	
30	Традиции питания и спортивные увлечения в	1	

	северных районах России»			
31	Традиции питания и спортивные увлечения в юных районах России»	1		
32	Проект «Традиционная кухня моего региона»	1		
33	Олимпиада здоровья!	1		
34	Игра « Олимпиада здоровья»	1		