

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 134»
МАОУ «СОШ №134»

«РАССМОТРЕНО»
на педагогическом
совете
Протокол № 1
от 25.08.21

«РАССМОТРЕНО» на
заседании УМО
Протокол № 1
от 26.08.21

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель
директора по ВР
М.А. Дугина
26.08 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ «СОШ №134»
А.М. Бухарметова
Приказ №328/10/д-от
27.08.21
документов



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
« Маршрут здоровья »
по направлению: «Спортивно-оздоровительное»
для учащихся 4 класса «Д»
начального образования
на 2021/2022 учебный год

Составитель:

Скорых Т. В., учитель начальных классов
первой квалификационной категории

Срок реализации программы:

01.09.2021-31.05.2022

Барнаул, 2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по __курсу внеурочной деятельности__ «Маршрут здоровья» по направлению «Спортивно - оздоровительное» для 4 «Д» класса составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный перечень учебников (приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254, рег. 14.09.2020 № 59808 с изменениями и дополнениями от 23.12.2020 г. № 766).
3. Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ «СОШ № 134»
4. Учебный план МАОУ «СОШ №134» на 2021 – 2022 учебный год.
5. Годовой календарный график на 2021 – 2022 учебный год.
6. Положение о рабочей программе по предмету/курсу МАОУ «СОШ №134».
7. ПРОГРАММА составлена с частичным использованием программы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г., модуля «Руководство по детскому питанию и физической активности». – Всемирная организация здравоохранения, 2020г.

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- ✓ формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- ✓ формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- ✓ освоение детьми практических навыков рационального питания;
- ✓ формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- ✓ информирование школьников о народных традициях, связанных 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;
- ✓ развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- ✓ развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

2. Общая характеристика программы

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

Здоровый образ жизни, правильное питание должны стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления, правильное питание.

Задача программы «Разговор о правильном питании» - помочь ребёнку задуматься о своем здоровье. Решить ее путем простой передачи знаний невозможно. Ребенок должен научиться думать, рассуждать, рассматривать рисунки, выполнять предлагаемые задания и упражнения доступные для него, разбирать различные игровые ситуации.

3. Ценностные ориентиры содержания программы

Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни через проектную деятельность. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

4. Место программы в учебном плане:

Курс «Разговор о правильном питании» составлен в соответствии с федеральным базисным планом по внеурочной деятельности.

Общее количество часов в 4 классе 35 часов в год (1 час в неделю)

5. Результаты работы.

В результате обучения, по данной программе обучающиеся научатся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны для здоровья.

Все это будет способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

В 4 – м классе:

- ✓ знание детей о правилах и основах рационального питания, структуре ежедневного рациона питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- ✓ навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни, навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

- ✓ умение определять полезные продукты питания, самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

7. Календарно-тематическое планирование

| № | Дата | Содержание программы | Количество часов |
|-----|------------------------|---|------------------|
| 1. | 01.09. – 04.09.2021 | Важность правильного питания. | 1 |
| 2. | 06.09. – 11.09.2021 | Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов. | 1 |
| 3. | 13.09. – 18.09.2021 | Разнообразие вкусовых свойств продуктов. | 1 |
| 4 | 20.09.– 25.09.2021 | Как происходит распознавание вкуса. Вкусовые свойства продуктов и блюд. | 1 |
| 5. | 27.09.– 02.10.2021 | Представление о ценности здоровья, значение правильного питания. | 2 |
| 6. | 04.10 – 09.10.2021 | Представление о вредных пищевых добавках. | 1 |
| 7. | 11.10.– 16.10.2021 | Исследование – в каких продуктах есть вредные добавки. Практическая работа. | 1 |
| 8. | 18.10. – 23.10.2021 | Овощи и их польза. Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах. | 1 |
| 9. | 25.10. – 29.10.2021 | Что нам осень принесла. Сбор и хранение осеннего урожая. | 2 |
| 10. | 08.11. – 13.11.2021 | Урок-игра «Лесное лукошко». | 1 |
| 11. | 15.11. – 20.11.2021 | Как правильно есть. Питание, здоровье, правила гигиены. | 1 |
| 12. | 22.11. – 27.11.2021 | Как сервировать стол. Культура питания. | 1 |
| 13. | 29.11. – 04.12.2021 | Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной? Виды круп и их польза. Завтрак. | 2 |
| 14. | 06.12. – 11.12.2021 | Проектная работа «Каша – еда наша». Виды круп и их польза. | 1 |
| 15. | 13.12. – 18.12.2021 | Плох обед, если хлеба нет. | 1 |
| 16. | 20.12. – 25.12.2021 | Обед, как обязательный компонент ежедневного рациона. | 1 |
| 17. | 27.12. – 28.11.2021 | Полдник. Время есть булочки. | 1 |
| | 10.01. – | Пора ужинать. | 1 |

| | | | |
|-----|------------------------|---|---|
| 18. | 15.01.2022 | Ужин, как обязательная часть ежедневного меню. | |
| 19. | 17.01. – 22.01.2022 | Практическая работа «Как составить меню недели». | 1 |
| 20. | 24.01. – 29.01.2022 | Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний. Витамины от простуды | 1 |
| 21. | 31.01. – 05.02.2022 | Весенний авитаминоз. Где найти витамины весной? Фрукты и овощи, как источники витаминов. | 1 |
| 22. | 07.02.– 12.02.2022 | Фармацевтика – аптечные витамины. Детские профилактические витамины. | 1 |
| 23. | 14.02. – 19.02.2022 | Роль воды для организма человека Что такое жажда. Как утолить жажду. | 1 |
| 24. | 21.02. – 26.02.2022 | Практическая работа. Рецептура полезных фруктовых напитков. | 1 |
| 25. | 28.02. – 05.03.2022 | Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья. | 1 |
| 26. | 07.03. – 12.03.2022 | Спорт и правильное питание. Здоровье, питание, спорт, рацион. | 1 |
| 27. | 14.03.– 19.03.2021 | Где и как готовят пищу. | 1 |
| 28. | 21.03. – 26.03.2022 | Безопасность на кухне. Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника. | 1 |
| 29. | 04.04. – 09.04.2022 | Хлеб – всему голова. | 1 |
| 30. | 11.04. – 16.04.2022 | Кто работает на ферме? Представление о фермерских профессиях. | 1 |
| 31. | 18.04. – 23.04.2022 | Молоко и молочные продукты - обязательный компонент ежедневного рациона. | 1 |
| 32. | 25.04. – 30.04.2022 | Пирамида здорового питания | 1 |
| 33. | 02.05. – 07.05.2022 | Режим питания | 1 |
| 34. | 09.05. – 14.05.2022 | Готовим вместе с родителями | 1 |
| 35. | 16.05- 21.05.2022 | Заключительный урок. Подведение итогов. | 1 |

7. Литература:

1. Сборник «Маршрут здоровья», модуль «Руководство по детскому питанию и физической активности». – Всемирная организация здравоохранения, 2020 г.

2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г.