# Муниципальное образование «Гагаринский район»

# Смоленской области

# МБОУ «Средняя школа №1»

# 

# 

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# курса внеурочной деятельности

# «Мы за ЗОЖ»

# для обучающихся 1 классов

# Гагарин 2023

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мы за ЗОЖ» составлена на основе Федерального закон Российской Федерации от 31 мая 2022 г. N 286-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Письма Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».

Идея здоровьесбережения учащихся в образовании — красная нить национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартов. Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний.

**Цель**: осознание учащимися здоровья как главной человеческой ценности, понимание сущности здоровья и здорового образа жизни, воспитание у детей культуры питания.

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 укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
* формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
* информирование школьников о народных традициях, связанных со 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.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**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 обучающимися 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 обучающимися 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.

# Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение курса внеурочной деятельности «Мы за ЗОЖ» в 1 классе отводится по 2 ч в неделю. Курс рассчитан на 66 ч (33 учебные недели)

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**Блоки программы «Расти здоровым»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 блок | Здоровое питание | Культура питания и этикет, ознакомление с витаминами и продуктами, их содержащими. |
| 2 блок | В гармонии с окружающим миром | Дети расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации, учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни. Ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края. |
| 3 блок | Законы здоровья | Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, культура эмоций и чувств. |
| 4 блок | Мой организм – целая планета | Содержание раздела нацелено на ознакомление детей с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. На занятиях учащиеся получают возможность расширить, систематизировать, а главное - практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье. Рациональному поведению в различных ситуациях школьники учатся, участвуя в имитационно-игровых ситуациях.  Даётся понятие об иммунитете, о закаливающих процедурах,  Учащиеся изучают особенности строения организма человека и его органов. |
| 5 блок | Движение-это жизнь | У учащихся развивается двигательная активность, формируется осознанная мотивация к занятиям физической культурой. Знакомство с подвижными играми. Игры на свежем воздухе Повторение оздоровительных пауз. |

**Тема 1. Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Могу ли я управлять своим здоровьем?**

О важности ведения здорового образа жизни, правильном питании. Выявление знаний и понимания учащимися понятия ЗДОРОВЬЕ, его составляющих. Об умении оценивать собственное здоровье, понимание важности здоровья для полноценной жизни человека. Составление и разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Игра «Успей занять своё место. «Начало ведения «Дневника ЗДОРОВЬЯ». Анкетирование родителей.

**Тема 2. Самые полезные продукты. Дорога к здоровью. Скатерть – самобранка и здоровье.**

Наиболее полезные и необходимые каждый день человеку продукты. Самые полезные продукты. Ю. Тувим “Овощи” (инсценировка о правильном питании). Игра «Съедобное – несъедобное».

**Тема 3. Как правильно есть*.*Пища наших предков. Современное меню для здоровья (практическое занятие). Дневной рацион школьника.**

Основные принципы гигиены питания. О том, что ели наши предки. Составление меню современного школьника. О дневном рационе школьника. Игра – обсуждение «Законы питания».

**Тема 4. Удивительные превращения пирожка. Что мы едим? Здоровое питание – отличное настроение (экскурсия в школьную столовую).**

Необходимость и важность регулярного питания, соблюдения режима питания. Экскурсия в школьную столовую. Знакомство с народным праздником «Капустник».

**Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Здоровая пища для всей семьи. Викторина «Узнай произведение». Конкурс рецептов «Самая вкусная и полезная каша».**

Завтрак - обязательный компонент ежедневного рациона питания. Различные варианты завтрака. О каше. Викторина «Узнай произведение». Конкурс «Кашевар». Конкурс рецептов «Самая вкусная и полезная каша».

**Тема 6. Плох обед, если хлеба нет. Как следует питаться. Хлеб – всему голова. Путь с поля до стола.**

Обед - обязательный компонент ежедневного рациона питания. Структура обеда. Хлеб – всему голова. Путь с поля до стола. Игра «Собери пословицу». Сюжетно – ролевая игра «За обедом».

**Тема 7. Полдник. Время есть булочки. Умеем ли мы правильно питаться? Как и что мы едим. Значение молока и молочных продуктов. Быть может, еда прибавляет года. (3 часа)**

Варианты полдника. Время есть булочки. Умеем ли мы правильно питаться? Как и что мы едим. Значение молока и молочных продуктов. Конкурс «Знатоки молочных продуктов», игра-демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу».

**Тема 8. Пора ужинать. Правила поведения за столом. Зачем человек питается. «Стоит ли верить рекламе?» (составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление).**

Ужин - обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав ужина. Правила поведения за столом. Зачем человек питается. «Стоит ли верить рекламе?» (составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление). Игра «Что и во сколько можно есть». Конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.

**Тема 9. Где найти витамины весной? Копилка витаминов. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» Витаминная тарелка на каждый день. Пирамида здорового питания.**

Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Конкурс загадок. Игра «Отгадай название». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Экскурсия в медкабинет «В гостях у Витаминов». Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».

**Тема 10. Как утолить жажду** (**квас, минеральная вода, чай, кофе, соки, морсы, газированная вода, кисель, вода, кефир, какао).**

Значение жидкости для организма человека. Разнообразные напитки. Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой». Конкурс - дегустация «Такой ароматный чай». Правила чаепития.

**Тема 11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Высококалорийные продукты питания. Игра «Меню спортсмена».**

Связь рациона питания и образа жизни. Высококалорийные продукты питания. Игра «Мой день». Викторина «Нужно дополнительное питание или нет». Игра «Меню спортсмена».

**Тема 12. На вкус и цвет товарищей нет. Вкусные и полезные вкусности. Практическая работа «Определи вкус продукта». Игры «Накрой стол для обеда и чая», «Свари борщ**».

Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. Практическая работа «Определи вкус продукта». Игра «Приготовь блюдо». Игры «Накрой стол для обеда и чая», «Свари борщ».

**Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Их значение для организма. Игра «Собери овощи и фрукты».**

Разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма. Соревнование команд «Овощи, ягоды и фрукты». Игра «Собери овощи и фрукты». Лепка овощей, фруктов.

**Тема 14. Каждому овощу – своё время. Инсценировка сказки «Репка» на новый лад. «Весёлые старты».**

Разнообразие овощей, их полезные свойства. Реклама овощей. Русская сказка «Вершки и корешки». «Весёлые старты». Тестирование учащихся. Инсценировка сказки «Репка» на новый лад.

**Тема 15. Праздник урожая.**

Законы здорового питания. Полезные блюда для праздничного стола. Конкурс-соревнование «Самый оригинальный овощной салат».

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | | |
| теория | практика | Всего |
| 1 | Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Могу ли я управлять своим здоровьем? | 2 | 2 | 4 |
| 2 | Самые полезные продукты. Дорога к здоровью.  Скатерть – самобранка и здоровье. | 2 | 2 | 4 |
| 3 | Как правильно есть*.*Пища наших предков. Современное меню для здоровья (практическое занятие).Дневной рацион школьника. | 2 | 2 | 4 |
| 4 | Удивительные превращения пирожка. Что мы едим? Здоровое питание – отличное настроение . | 2 | 2 | 4 |
| 5 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Здоровая пища для всей семьи. Викторина «Узнай произведение». Конкурс рецептов «Самая вкусная и полезная каша». | 2 | 3 | 5 |
| 6 | Плох обед, если хлеба нет. Как следует питаться. Хлеб – всему голова. Путь с  поля до стола. | 2 | 3 | 5 |
| 7 | Полдник. Время есть булочки. Умеем ли мы правильно питаться? Как и что мы едим. Значение молока и молочных продуктов. Быть может, еда прибавляет года. | 3 | 3 | 6 |
| 8 | Пора ужинать. Правила поведения за столом. Зачем человек питается. «Стоит ли верить рекламе?» (составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление). | 3 | 3 | 6 |
| 9 | Где найти витамины весной? Копилка витаминов. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» Витаминная тарелка на каждый день. Пирамида здорового питания. | 3 | 3 | 6 |
| 10 | Как утолить жажду (квас, минеральная вода, чай, кофе, соки, морсы, газированная вода, кисель, вода, кефир, какао). | 1 | 2 | 3 |
| 11 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Высококалорийные продукты питания. Игра «Меню спортсмена». | 2 | 1 | 3 |
| 12 | На вкус и цвет товарищей нет. Вкусные и полезные вкусности. Практическая работа «Определи вкус продукта». Игры  «Накрой стол для обеда и чая», «Свари борщ». | 3 | 2 | 5 |
| 13 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Их значение для организма. Игра «Собери овощи и фрукты». | 2 | 2 | 4 |
| 14 | Каждому овощу – своё время. Инсценировка сказки «Репка» на новый лад. «Весёлые старты». | 2 | 2 | 4 |
| 15 | Праздник урожая. | 2 | 1 | 2 |
| **Итого** | | **33** | **33** | **66** |