



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение г.Шахты Ростовской области
«Средняя общеобразовательная школа №21»

346504, г. Шахты, Ростовская обл., ул. Садовая, 17, тел. 8 (8636)22-56-25, school21@shakhty-edu.ru

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

факультативного курса «Разговор о правильном питании»

(учебный предмет, курс)

Уровень общего начального образования (класс)

начальное общее образование, 1 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов в год: 31 часа 1 класс,
в неделю: 1 час (1 класс)

Программу разработала: Тарасенко Д.С.

Программа разработана на основе «Сборника программ внеурочной деятельности»: 1 классы, под ред. Н.Ф. Винрадовой

Пояснительная записка

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» для 1 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования», образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019.

Общая характеристика курса

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение обучающихся начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Факультативный курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие обучающихся в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности обучающихся (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Место факультатива в учебном плане

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, продолжительностью 30–35 мин.

Ценностными ориентирами содержания факультатива являются:

- формирование умения ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- формирование умения оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- формирование навыков, связанных с этикетом в области питания;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы курса

Личностными результатами освоения обучающимися 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.

Предметными результатами освоения курса являются:

- знания о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыки укрепления здоровья;
- знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Содержание программы курса 1 класс

Разнообразие питания (6 ч)

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. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная

зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (8 ч)

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. Ты – покупатель.

Рацион питания, продукты питания (19 ч)

Молоко и молочные продукты. 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. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

Универсальные учебные действия:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать свое предположение (версию);
- учиться работать по предложенному педагогом плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- учиться добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога, и используя учебную литературу;
- учиться выражать свои мысли;
- учиться объяснять свое несогласие и пытаться договориться;
- овладевать навыками сотрудничества в группе в совместном решении учебной задачи.

Универсальные учебные действия:

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг»;
- уважение к своему народу, к своей родине;
- освоение личностного смысла учения, желания учиться;
- оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм;
- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

1 КЛАСС

Календарно-тематическое планирование курса (33ч)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды деятельности
I четверть (8 часов) Разнообразии питания			
1	Разнообразие питания Вводное занятие. Важность правильного питания.	1	Анкетирование. Беседа.
2-3	Разнообразие питания Если хочешь быть здоров.	2	Экскурсия в природу, конкурс рисунков любимых блюд, инсценировка . Правила этикета: знакомство.
4-6	Разнообразие питания Самые полезные продукты.	3	Разгадывание загадок, дидактическая игра «Где что растёт?», игра «Шифровальщики». Игра-соревнование, инсценировка «Сказки про репку».
7-9	Гигиена питания и приготовление пищи Удивительные превращения пирожка.	2	Игра «Помоги Кате», работа с пословицами, демонстрация «Удивительные превращения пирожка». Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина».
II четверть (8 часов)			
10-11	Гигиена питания и приготовление пищи Как правильно питаться.	3	Чтение стихов, оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Игра-обсуждение «Законы питания», игра «Чем не стоит делиться».
12-14	Гигиена питания и приготовление пищи Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	3	Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» викторина «Печка в русских сказках», игра «Поварята». Игры «Пословицы запутались», «Знатоки», «Сложные слова».
15-17	Рацион питания, продукты питания Поешь рыбки – будут ноги прытки.	2	Знакомство с разнообразием рыб на земле. Выступление повара. Конкурс загадок, чтение стихотворений, викторина, конкурс рисунков «В подводном царстве».
III четверть (10 часов)			
18-20	Рацион питания, продукты питания Плох обед, если хлеба нет.	3	Игры «Секреты обеда», «Советы хозяйюшки», «Лесенка с секретом» Венок из пословиц, песня «Зёрнышко», игра «Угадай-ка».
21	Рацион питания, продукты питания Мы за чаем не скучаем.	1	Практическое занятие – чайная церемония. Конкурсы «Сбор чая», «Принеси чай», «Реклама чая», «Самый вкусный чай», «Заварим чай».
22-13	Рацион питания, продукты питания В гостях у молока.	3	Инсценировка песни. Конкурс пословиц, пение песен, игра, кроссворд.
24-25	Рацион питания, продукты	2	Кроссворд «Молоко», игры «Подбери

	питания Полдник. Время есть булочки.		рифму», «Кладовая народной мудрости» Викторина «Знатоки молока», игра- демонстрация «Это удивительное молоко».
26	Рацион питания, продукты питания Пора ужинать.	1	Составление меню для ужина. Игра- демонстрация «Как приготовить бутерброд?» Игры «Объяснялки», «Что можно есть на ужин?»
IV четверть (7 часов)			
27-28	Рацион питания, продукты питания Овощи, ягоды и фрукты – витаминовые продукты.	2	Выращивание зелени. Дидактическая игра «Морские продукты», «Вкусные истории». Проращивание репчатого лука в баночках на подоконнике. Игры «Отгадай название».
29	Рацион питания, продукты питания Как утолить жажду.	1	Исследование состояния воды, приготовление морсов.
30	Рацион питания, продукты питания Каждому овощу свое время.	1	Приготовление овощных салатов. Выставка овощей и фруктов, игра «Магазин» Конкурс стихов и загадок.
31	Рацион питания, продукты питания Где найти витамины весной	1	Игры «Отгадай название», «Морские продукты», «Отгадай мелодию», «Вкусные истории».
32	Рацион питания, продукты питания Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	Прослеживание связи рациона питания и образа жизни. Беседа о высококалорийных продуктах питания. Игра «Мой день», игра «Меню спортсмена»
33	Рацион питания, продукты питания Праздник урожая.	1	Конкурс салатов и праздничных блюд. Дегустация праздничных блюд. Инсценировка, пение песен, чтение стихов.