

МБОУ ПГО "Четкаринская СОШ"

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета

Е.В.Кривоногова
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР

И.В. Шпак
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Е.В.Кривоногова
Приказ №84/1 от
«01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Разговоры о правильном питании»

для обучающихся 1 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена программа

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для обучающихся 1 класса разработана на основе:

- *Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,*
- *Примерной программы курса «Разговор о правильном питании» Безруких ММ, Филипповой ТА, Макеевой АГ, Москва 2023 год,*

Цели и задачи курса

Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правил 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. Программа предусматривает активизацию у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

- обучающая** – формирование теоретических знаний в процессе изучения программы и совместной деятельности семьи, школы, общественности об основах рационального правильного питания;
- развивающая** – способствовать развитию познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;
- воспитывающая** – создание комфортных условий для получения информации о правильном питании через коллективную, групповую работу; выработка потребностей в соблюдении санитарно-гигиенических норм; воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни.

Общая характеристика курса

Содержание курса относится к оздоровительному направлению, отвечает требованию к организации внеурочной деятельности: соответствует курсу «Разговор о правильном питании», не требует от учащихся дополнительных знаний. Тематика задач и заданий отражает реальные познавательные интересы детей, содержит полезную и любопытную информацию, интересные факты, способные дать простор воображению. Программа предусматривает регулярные занятия с детьми, имеющими разную подготовку. Задания различной степени сложности позволяют осуществлять дифференцированный подход в обучении.

В методике проведения уроков учитываются возрастные особенности и возможности детей младшего школьного возраста, часть материала излагается в занимательной форме: сказка, рассказ, загадка, игра, диалог учитель-ученик или ученик-учитель.

Обоснования выбора программы

Эта программа способствует:

- получению общих сведений о питании, продуктах питания, о правилах приготовления пищи;
- расширению представления о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- воспитанию соблюдения режима и гигиены питания, культуры поведения за столом, привычки правильно питаться.

В авторскую программу изменения не внесены.

Место курса в учебном плане

Курс «Разговор о правильном питании» изучается на уровне начального общего образования в 1 классе в общем объеме 33 часа. В связи с праздничными днями в 2016-2017 курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 1 классе будет реализован за 33 часа.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА

(33 часа, 1 час в неделю)

1. *Давайте познакомимся (1 ч.)*

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

1. *Если хочешь быть здоров (2 ч.)*

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

1. *Самые полезные продукты (3 ч.)*

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

1. *Как правильно есть (2 ч.)*

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания.

1. *Удивительные превращения пирожка (4 ч.)*

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

1. *Кто жить умеет по часам (2 ч.)*

Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

1. *Всем весело гулять (2 ч.)*

Дать представление о важности регулярных прогулок на свежем воздухе.

1. *Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? (3 ч.)*

Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.

1. *Плох обед, если хлеба нет (4 ч.)*

Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре

1. *Полдник. Время есть булочки (4 ч.)*

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна.

1. *Пора ужинать (4 ч.)*

Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

1. *Обобщающее занятие (1 ч.)*

Резерв – 1 ч.

Итого 33 недели – 33 часа

Форма организации внеурочной деятельности

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, развивающие интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей 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.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, который актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме:

- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- путешествий;
- однодневных походов в природу;
- конкурсов;
- подготовки и защиты проектов;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов.

Технологии обучения

На занятиях используются стандартные педагогические технологии:

1. Проблемное обучение (развитие познавательной активности, творческой самостоятельности).
2. Развивающее обучение (развитие личности и её способностей).
3. Дифференцированное обучение (создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей).
4. Игровое обучение (обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, игровые методы вовлечения в творческую деятельность).

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа– это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный (беседа, вопросы, тесты, анкетирование);
- Проблемный;
- Частично-поисковый (творческие задания: режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес?);
- Объяснительно- иллюстративный.

Механизмы формирования ключевых компетенций учащихся

- развитие творческой одарённости ребёнка;
- овладение способами художественной деятельности;
- воспитание духовной культуры учащихся.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2-3	Если хочешь быть здоров	2
4-6	Самые полезные продукты	3
7-8	Как правильно есть (гигиена питания)	2
9-12	Удивительные превращения пирожка	4
13-14	Кто жить умеет по часам	2
15-16	Всем весело гулять	2
17-19	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	3
20-23	Плох обед, если хлеба нет	4
24-27	Полдник. Время есть булочки	4
28-31	Пора ужинать	4
32	Обобщающее занятие	1
	Итого: 33 недели	33 ч.

КАЛЕНДАРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема раздела, занятия	Кол-во часов	Цели занятия	Формы проведения занятия
1	Вводное занятие. Давайте познакомимся	1	Познакомить учащихся с героями «Улицы Сезам»	Просмотр видеокассеты. Анкетирование родителей
2-3	Если хочешь быть здоров	2	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»
4-5	Самые полезные продукты	2	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Научить детей выбирать самые	Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты»

6	Проект «Самые полезные продукты»	1	полезные продукты	Проект-демонстрация «Самые полезные продукты»
7-8	Как правильно есть (гигиена питания)	2	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания	Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек») Игра «Чем не стоит делиться»
9-12	Удивительные превращения пирожка	4	Дать представление о различных блюдах, которые изготавливают из муки	Игра «Помоги Кубику и Бусинке». Конкурс рисунков «Крендельки да булочки». Тестирование учащихся
13-14	Кто жить умеет по часам	2	Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина»
15-16	Всем весело гулять	2	Дать представление о важности регулярных прогулок на воздухе	Игра «Весело, задорно отдыхай». Игра «Отдыхай-ка»
17-18	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	2	Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака	Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай-ка». Игра «Знатоки» Игра «Угадай сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»
19	Проект «Любимая каша»	1	Сформировать у детей о каше как обязательном компоненте меню	Проект-демонстрация «Любимая каша»
20-22	Плох обед, если хлеба нет	3	Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре	Венок из пословиц Игра «Угадай-ка» Игра «Секреты обеда» Игра «Советы Хозяйшки» Игра «Лесенка с секретом»
23	Проект «Хлеб-всему голова!»	1	Формирование представления о хлебе как обязательном компоненте меню	Проект-демонстрация «Хлеб – всему голова!»
24-26	Полдник. Время есть булочки	3	Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах	Конкурс-викторина «Знатоки молока» Игра-демонстрация «Это удивительное молоко» Кроссворд «Молоко» Задание «Подбери рифму»
27	Проект «Кулинарные рецепты»	1	Формирование представления о кулинарии, различных рецептов кулинарии	Проект-демонстрация «Кулинарные рецепты»
28-30	Пора ужинать	3	Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного	Игра «Объяснялки» (объяснить смысл пословиц) Игра-демонстрация «Как приготовить

			рациона питания, его составе	бутерброд» Игра «Что можно есть на ужин»
31	Проект «Что можно есть на ужин»	1		Проект-демонстрация «Что можно есть на ужин»
32 33	Обобщающее занятие. Конкурс рисунков «Мы за правильное питание!»	1	Подвести итоги работы	Конкурс рисунков «Мы за правильное питание!» Защита своей работы
	Итого	33 ч		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Личностные

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение и интерес к курсу «Разговор о правильном питании»;
- умение признавать собственные ошибки;
- оценивать собственные успехи;

могут быть сформированы:

- умение сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем.

Предметные

У учащихся будут сформированы представления:

- о правилах и основах рационального питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

Метапредметные

Регулятивные

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом внеурочном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

Познавательные

- умения учиться: навыкам решения творческих задач и навыкам поиска, анализа и интерпретации информации;
- добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;

- основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.

Коммуникативные

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

Первый уровень результатов – приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, об основах здорового образа жизни, о правилах конструктивной групповой работы, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, о правилах проведения исследования.

Второй уровень результатов – развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру.

Третий уровень результатов – школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности, опыт публичного выступления, опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности со сверстниками.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения программы младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

- самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В разделе «Тематическое планирование» раскрывается последовательность и время изучения разделов и тем рабочей программы.

В разделе «Календарно–тематическое планирование» конкретизируются темы каждого урока и даты проведения уроков; планируемые результаты; основные виды учебной деятельности учащихся; виды, формы контроля.

Виды и формы контроля:

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий,

Технические средства обучения

Персональный компьютер.

Мультимедийный проектор

Экранно-звуковые пособия

Видеофильмы