

Рассмотрено
на заседании МО классных руководителей
начальных классов
«1» сентября 2019 года


Т.А.Богданова



УТВЕРЖДЕНО
решением педсовета протокол №
от 30 июня 2019 года
Председатель педсовета
Н.И.Ткаченко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
курс «Разговор о правильном питании»

Уровень образования (класс) **начальное общее образование 1-3 классы**

Количество часов: 101 ч. (**33 часа в 1 классе; 34 часа во 2 классе;
34 часа в 3 классе**)

Учитель: Светашова Галина Васильевна

Программа разработана в соответствии с *Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования* на основе:

Авторской программы: «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, Т.А. Филипова, А.Г. Макеева. Издательство: М.:ОЛМА Медиа Групп, 2011

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с письмом министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 07.07. 2016г., №47-11727/16-11 «О рекомендациях по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования» составлен локальный документ, определяющий объем, порядок, содержание изучения курса, требования к результатам освоения; образовательная направленность, в рамках которой реализуется программа – общеинтеллектуальная;

вид детского объединения, в рамках которого реализуется программа – учащиеся школы I ступени;

возраст обучающихся – 6,5-11 лет;

продолжительность занятия – 35 минут в первом полугодии, 45 минут во втором полугодии, 45 минут во втором полугодии 1 класса и 2 – 3 классах.

срок реализации программы - 3 года.

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе методических рекомендаций к авторской программе: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева Издательство: М.ОЛМА Медиа Групп 2011).

Актуальность данного курса:

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Перед современной школой стоит задача по формированию у детей культуры здорового питания, а также осуществление соответствующей просветительской работы среди детей, их родителей. Только систематическая работа в данном направлении может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно усовершенствовать структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания.

Целью программы является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Пищевые привычки формируются с детства, у взрослого человека их очень сложно изменить, поэтому так важно сформировать у детей правильное пищевое поведение. Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта, развития различных соматических заболеваний

Программа рассчитана на 4 года обучения учащихся младших классов. Время, отведенное на обучение, составляет 135 часов, причем значимую часть составляют экскурсионные тематические поездки и практические занятия. Программа предусматривает проведение внеклассных занятий, работы детей в группах, парах, индивидуальная работа, работа с привлечением родителей. Занятия проводятся 1 раз в неделю в учебном кабинете, в музеях различного типа, библиотеках, на пришкольном участке, проектная деятельность включает проведение опытов, наблюдений, экскурсий, заседаний, олимпиад, викторин, КВНов, встреч с интересными людьми, соревнований, реализации проектов и т.д. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

В программу курса включены следующие разделы рассчитанные на **101 час за 3 года** обучения (1 час в неделю). Продолжительность занятия – 35 минут в первом полугодии 1 класса, 45 минут во втором полугодии, 45 мин в 2 – 3-х классах.

1 раздел: Поговорим о продуктах

2 раздел: Гигиена питания

3 раздел: Режим питания

4 раздел: Витамины круглый год

Срок реализации программы: 3 года

№ раздела	Наименование раздела	Распределение часов по годам обучения		
		1 класс	2 класс	3 класс
1.Раздел	Поговорим о продуктах	5	5	5
2.Раздел	Гигиена питания	3	3	3
3.Раздел	Режим питания	14	14	14
4.Раздел	Витамины круглый год	12	12	12

Цель курса – сформировать у младших школьников основы рационального питания.

Задачи курса

- формировать у детей основных представлений и навыков рационального питания;
- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью, как главной человеческой ценности;
- воспитывать у детей культуру питания;
- воспитывать умения соблюдать режим, правила гигиены, умение выбирать полезные продукты и блюда;
- развивать познавательное отношение и интерес к изучаемой теме;
- развивать коммуникативные навыки;
- формировать навыки ЗОЖ;
- расширять осведомленность учащихся и их родителей в области рационального питания.

2. Планируемые результаты освоения курса **«Разговор о правильном питании»**

Программа предусматривает достижение 2 уровней результатов:

<i>Первый уровень результатов</i> (1 класс)	<i>Второй уровень результатов</i> (2-3 класс)
Приобретение школьником социальных знаний о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья, об общественных нормах поведения за столом, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения при приёме пищи; понимания значения соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.	Формирование позитивного отношения школьника к изучению основ правильного питания, правил сохранения своего здоровья; расширение знаний о продуктах питания, их вкусовых свойствах и содержании питательных веществ; формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; расширение знаний о традициях питания разных народов; воспитание уважения к культуре своего народа.

- деятельность;
- иметь первоначальное представление о здоровом образе жизни и правилах личной гигиены;
- знать этические нормы поведения во время экскурсий, викторин и соревнований;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях;
- знать этические нормы, предъявляемые к сервировке стола, правила личной гигиены;
- объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при общении во время приёма пищи.

Метапредметные результаты:

- классифицировать предметы по заданным критериям;
- объяснять смысл народных пословиц и поговорок
- строить простые сообщения, в том числе творческого характера;
- сравнивать предметы и объекты, находить общее и различия;
- ориентироваться в своей системе знаний;
- учиться договариваться о распределении ролей в игре, работы в совместной деятельности;
- делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы группы.

Предметные результаты:

- знания о рациональном питании;
- умение делать выбор между вредными и полезными продуктами;
- иметь представление и умение соблюдать гигиену и режим питания;
- иметь представление о пользе витаминов и минеральных веществ в жизни человека;
- иметь представление о значении жидкости для организма человека;
- иметь практические навыки распознавания вкусовых качеств продуктов;
- умение составлять личное меню, состоящее из полезных продуктов и блюд;
- умение приготовить простейшие блюда (бутерброды, салаты).

3. Содержание курса «Разговор о правильном питании»

Поговорим о продуктах (5 часов)

Первый класс - 5 ч. Темы занятий: «Самые полезные продукты» Экскурсия в магазин.
Применяемые формы внеурочной деятельности: решение проблемных ситуаций; подбор информации просмотр кинофильмов; экскурсии.

Второй класс –5 ч. Темы занятий: «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». На вкус и цвет товарищей нет». **Применяемые формы внеурочной деятельности:** подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурс, викторина.

Третий класс – 5ч. Темы занятий: «Из чего состоит наша пища» «Что нужно есть в разное время года». **Применяемые формы внеурочной деятельности:** подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах.

Гигиена питания (3 часа)

Первый класс - 3 ч. Темы занятий: «Если хочешь быть здоров». Применяемые формы внеурочной деятельности: решение проблемных ситуаций; подбор информации выставка; презентация детских работ.

Второй класс – 3ч. Темы занятий: «Как утолить жажду...», «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». **Применяемые формы внеурочной деятельности:** подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурс, викторина.

Третий класс –3 ч. Темы занятий: «Из чего состоит наша пища» «Как правильно питаться, если занимаешься спортом».

Применяемые формы внеурочной деятельности: подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах . просмотр кинофильмов; экскурсия

Применяемые формы внеурочной деятельности: подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах просмотр кинофильмов; выстав

Режим питания (14 часов)

Первый класс- 14 ч. Темы занятий: «Плох обед, если хлеба нет» «Полдник. Время есть булочки» «Пора ужинать».

Применяемые формы внеурочной деятельности: решение проблемных ситуаций; подбор информации просмотр кинофильмов; экскурсии в парки и музеи презентация детских работ.

Второй класс – 14ч. Темы занятий: «Каждому овощу своё время» «Что нужно есть в разное время года». **Применяемые формы внеурочной деятельности:** подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурс, викторина.

Третий класс –14ч. Темы занятий: «Что и как можно приготовить из рыбы» «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен».

Применяемые формы внеурочной деятельности: подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах, просмотр кинофильмов.

Витамины круглый год (12 часов)

Первый класс - 12 ч. Темы занятий: «Удивительные превращения пирожка». **Применяемые формы внеурочной деятельности:** решение проблемных ситуаций; подбор информации просмотр кинофильмов; экскурсии в парки и музеи презентация детских работ.

Второй класс – 12ч. Темы занятий: «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» «Каждому овощу своё время» «Праздник урожая». **Применяемые формы внеурочной деятельности:** подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах конкурс, викторина просмотр кинофильмов.

Третий класс – 12ч. Темы занятий: «Молоко и молочные продукты» «Блюда из зерна».

Применяемые формы внеурочной деятельности: подбор информации; презентация детских работ; работа в парах и группах . просмотр кинофильмов.

4. Тематическое планирование содержания курса «Разговор о правильном питании»

1 класс				
Раздел	Кол-во часов	Темы	Дата Проведения 1а/1б	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
Поговорим о продуктах	5	Если хочешь быть здоров.	6/8.09	Знакомство с героями программы; чтение по ролям.
		Анкетирование детей «Полезные привычки»	13/15.09	Анкетирование учащихся и родителей; дидактические и сюжетно-ролевые игры.
		Самые полезные продукты.	20/22.09	Чтение по ролям; творческая мастерская «Полезные продукты»;
		Экскурсия в магазин.	27/29.09	динамическая игра «Вкусные старты».
		Раздельное питание.	4.10/6.10	Экскурсия в магазин, заполнение дневника питания.

				Аукцион «Правильное питание»; конкурс семейных плакатов «Правила питания»; мини-исследование «Семейные традиции и гигиена питания».
Гигиена питания	3	Как правильно есть (гигиена питания).	11,13.10	Наблюдение за своим режимом питания; творческая мастерская «Режим питания»; по ролям. Дидактические и сюжетно-ролевые игры.
		Игра-инсценировка «Шел по городу волшебник».	18/20.10	
		Удивительные превращения пирожка.	1/3.11	
Режим питания	14	Проект. «Режим питания школьника». Соревнования.	08.11/ 10.11	Наблюдение за своим режимом питания; творческая мастерская «Режим питания».
		Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Викторина «Печка в русских сказках».	22.11/ 24.11	Мини-проект «Путешествие зёрнышка», мини-исследование «Мамина каша»; викторина «Знатоки злаков»
		Плох обед, если хлеба нет. Подготовка к «Празднику хлеба». Игры: «Секреты обеда», «Советы хозяйюшки». Настольная игра. Полдник, время есть булочки. О пользе молочных продуктов Молоко-залог здоровья	23.12/ 27.12 23.11./26.11 30.11/03.12 7.12/10.12	Дидактические и образно-ролевые игры; чтение по ролям; конкурс загадок; рассказ по картинкам; конкурс «Венок пословиц»; семейная фотовыставка «Секреты обеда».
		Конкурс – викторина «Знатоки молока».	25.01/28.01	Дидактические игры; игра – демонстрация «Молоко – волшебный дар»; игра – дегустация «Молочные родственники»; игра-конкурс
		Игра «Кладовая народной мудрости».	01.02/04.02	«Путешествие по Молочной реке»; семейная выставка – ярмарка «Просто, вкусно и красиво!»
		Пора ужинать. Практическая работа «Приготовление бутербродов».	8.02/11.02 15/18.02	Дидактические игры; чтение по ролям; игра «Объяснялки»; семейный конкурс бутербродов; фотовыставка «Мой любимый бутерброд, отправляйся прямо в рот!»
		Рисунок «Праздничный стол на мой день рождения» Игра «Кто я»	22.02/26.02 01.03/04.03/	Знакомство с овощами и фруктами с помощью игры
		О пользе овощей для здоровья ребенка	-/11.03	Игра «Полезный овощ»
		Крупы бывают разные		Практическая работа «Выбери зернышко»
		Витамины круглый год	12	Где найти витамины весной. Практическая работа «Грядка на окне»
«Проращивание репчатого лука (овса)».	22.03/25.03			Практическая работа по выращиванию лука, овса
Стихи о еде	05.04/01.04			Чтение детских стихов о еде
На вкус и цвет товарищей нет	04.04/08.04			Дидактические игры

Разговор «О режиме питания»	12.04/15.04	
Практическая работа «Определи вкус продукта».	19.04 22.04	. Практическая работа по определению вкуса продуктов
Экскурсия в магазин (кафе) «Соки. Воды». Если хочется пить.	26.04/29.04	Экскурсия в магазин. Игра «Если хочется пить».
Велосипедный спорт (прогулка на велосипедах). Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	-/06.05	Фотовыставка «Мой двухколесный друг». Дидактические игры; чтение по ролям.
Работа на участке. Посадка лука.	10,13,05	Высадка зелени в горшки.
Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Каждому овощу - своё время . Викторина «Знатоки здорового питания».	17.05/20.05 .05/24.05	Конкурс семейных плакатов «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты». Дидактические и образные игры; чтение по ролям загадок. Проведение викторины

Прошнуровано, пронумеровано

4 листов

Директор МБОУ СОШ №4 г. Новый Оскол

01 сентября 2022 года

Л.Г. Андреева

