
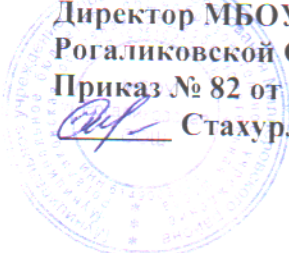


Миллеровский район, сл.Рогалик
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Рогаликовская основная общеобразовательная школа.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
Рогаликовской ООШ
Приказ № 82 от 24.08.20г

Стахурлова Н.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
начального общего образования в 1 классе
Количество часов: 32 часа
Учитель: Голоколосова Ольга Ивановна

Направление: общекультурное

Программа по внеурочной деятельности «Основы здорового питания» для 1 класса
разработана на основе программы о правильном питании «Нестле»
и методического пособия для учителей
(авторы: М. М. Безруких, Т.А. Филиппова, А. Г. Макеева, 2015г.)

1. Пояснительная записка

Программа учебного курса «Разговор о правильном питании» 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, 2015.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

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

Задачи:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

2. Место курса в учебном плане

На занятия внеурочной деятельности по программе «Разговор о правильном питании» общекультурной деятельности в 1 классе отводится 32 внеурочных часа, по 1 часу в неделю).

3. Содержание курса внеурочной деятельности

Вводное занятие. Важность правильного питания. (1 час)

Вводное занятие. Инструктажи по ТБ.

Разнообразие питания (5 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 (15 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 (3 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно 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.

Этикет (3 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

Из истории русской кухни (5ч)

Познакомить учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.

Сформировать представление о народной кухне. Праздник урожая

4. Тематическое планирование.

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Важность правильного питания.	1
2.	Разнообразие питания	5
3.	Гигиена питания и приготовление пищи	15
4.	Рацион питания	3
5.	Этикет	3
6.	Из истории русской кухни	5
	Итого	32 часа

5.Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	фактически
	1 четверть	8		
1.	Вводное занятие. Важность правильного питания.	1	01.09	
	Разнообразие питания	5		
2	Если хочешь быть здоров.	1	08.09	
3	Из чего состоит наша пища	1	15.09	
4	Полезные и вредные привычки	1	22.09	
5	Самые полезные продукты	1	29.09	
6	Как правильно есть (гигиена питания)	1	06.10	
	Гигиена питания и приготовление пищи	15		
7	Удивительное превращение пирожка	1	13.10	
8	Твой режим питания	1	20.10	
	2 четверть	7		
9	Из чего варят каши	1	10.11	
10	Как сделать кашу вкусной	1	17.11	
11	Плох обед, если хлеба нет	1	24.11	
12	Хлеб всему голова	1	01.12	
13	Полдник	1	08.12	
14	Время есть булочки	1	15.12	
15	Пора ужинать	1	22.12	
	3 четверть	9		
16	Почему полезно есть рыбу	1	12.01	
17	Мясо и мясные блюда	1	19.01	
18	Где найти витамины зимой и весной	1	26.01	
19	Всякому овощу – свое время	1	02.02	
20	Как утолить жажду	1	09.02	
21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1	02.03	
	Рацион питания	3		
22	На вкус и цвет товарищей нет	1	09.03	
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	16.03	
24	Каждому овощу – свое время	1	23.03	
	4 четверть	8		
	Этикет	2		
25.	Как правильно вести себя за столом.	1	06.04	
26.	Пользуемся ножом и вилкой.	1	13.04	
	Из истории русской кухни	6		
27.	Народные праздники, их меню	1	20.04	
28	Что готовили наши прабабушки	1	27.04	
29	Что готовили наши прабабушки	1	04.05	
30	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	11.05	
31	Праздник здоровья	1	18.05	
32	Праздник урожая	1	25.05	

6. Планируемые результаты освоения учебного курса.

В составе основных видов универсальных учебных действий, соответствующим ключевым целям общего образования, можно выделить три блока: личностный, метапредметный, предметный.

Личностные включают в себя:

- развитие интереса;
- формирование личностного отношения к окружающему миру (когда ребенок задает вопросы);
- формирование уважительного отношения к своей семье, развитие интереса к традициям семьи;
- формирование желаний выполнять действия;
- использование фантазии, воображения при выполнении задания.

Метапредметные включают в себя:

Регулятивные:

- введение правил;
- разный вид деятельности;
- разучивание игр.

Познавательные:

- Формирование умения ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- Формирование умения делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

Коммуникативные:

- формирование умения объяснять свой выбор, строить фразы, аргументировать;
- формирование умения слушать и вступать в диалог;
- формирование умения в постановке вопросов; - умение строить устный рассказ;
- формирование умений работать в парах, малых группах.

Реализуется через беседы с родителями, бабушками, дедушками о семейных традициях, какие праздники отмечаются дома, праздничных блюдах.

Предметные результаты:

- дети получают информацию о правильном режиме питания смогут оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- учащиеся учатся классифицировать продукты питания по группам;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Уровни результатов внеурочной деятельности

Предполагаемые результаты

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

Взаимодействие с родителями

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Несмотря на то, что практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать перед школой, есть горячий завтрак — кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы), далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Поэтому непосредственной работе по программе должна предшествовать работа с родителями. Это может быть беседа, в которой раскрываются цели и задачи данной программы, ее тематика. Основная задача педагога — сделать родителей своими союзниками.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
педагогического совета
от 24.08.2020г № 1

Председатель педсовета
_____ Стахурлова Н.П.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Улейская З.П.
24.08 2020г