

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 7

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей начальных классов
Руководитель МО учителей начальных классов

Трещина Н.А.
(Ф.И.О., подпись)

Протокол № 1

«24» августа 2017 г.

СОГЛАСОВАНО

Эксперт

Ефремова Э.В.
(Ф.И.О., подпись)

«25» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 7

Е.Г. Кондрашкина
Приказ № 42 - Ш/У - 13 - 480/17
от «24» августа 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Наименование Разговор о правильном питании

Класс 1 Г

Уровень общего образования начальное общее образование

Ф.И.О. учителя Кужабаева Гайше Яудовна

Учебный год реализации программы 2017-2018 учебный год

Количество часов по плану: всего за год 16; в неделю 0,5

Планирование составлено на основе: Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, 2011.

Учебник: рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Рабочую программу составила Кужабаева Гайше Яудовна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности курса «Разговор о правильном питании» является компилятивной и разработана на основе Образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, 2011.

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.

Целью данной программы является формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

1. Ознакомить с системой правильного подбора полезных продуктов питания.
2. Научить алгоритмам планирования и контроля рациона своего питания.
3. Создать условия для соблюдения правил поведения за столом.
4. Создать условия для просвещения родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Данная программа предназначена для обучающихся 1-х классов и рассчитана на 0,5 часа в неделю, что составляет 16 часов в год.

Основными формами работы по программе являются: занятия, конкурсы, игры.

Программа состоит из 4 содержательных разделов:

1. Разнообразие питания. Рацион питания.
2. Гигиена питания и приготовление пищи
3. Этикет

В первом разделе у учащихся формируются первичные общие представления о полезных продуктах питания, овощах, фруктах, ягодах. Их роль в правильном ежедневном употреблении в пищу. Формирование общего представления о молоке и молочных продуктах, рыбе и морепродуктах. Правильной тепловой обработке продуктов питания.

Второй раздел предмета посвящен знакомству о составлении меню, о рационе правильного здорового питания, подбора и совместимости продуктов питания, необходимых для здорового образа жизни.

Третий раздел предмета посвящен формированию правил поведения за столом, культуре общения.

По окончанию учебного года учащиеся должны знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания; навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; умение определять полезные продукты питания.

В процессе обучения выделено несколько форм контроля на понимание материала и умение применять знания на практике: вводный (перед началом работы закрепление знаний предыдущих тем); текущий (опрос, рефлексия, выполнение контрольных теоретических и практических упражнений, написание рефератов и докладов на заданные или свободные темы); итоговый (выступление на научно-практической конференции).

В результате освоения программы обучающиеся овладевают знаниями:

- 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;

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Занятия с учащимися по предложенной программе способствуют достижению личностных и метапредметных результатов. В курсе «Разговор о правильном питании» предложена комплексная диагностика сформированности УУД учащихся, которая включает в себя следующие процедуры: анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Учебный план на 2017-2018 гг.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Теория	Практика
1.	Разнообразие питания. Рацион питания	12	12	1
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	3	3	
3.	Этикет	1	1	1
Всего:		16 часов		

Содержание программы (16 ч)

Разнообразие питания. Рацион питания (12 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. 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.

Гигиена питания и приготовление пищи (3ч)

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.

Этикет (1ч)

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!

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

Календарно – тематическое планирование.

№ занятия	Разделы программы и темы занятий	Кол-во часов	Дата	Дата коррекции
Разнообразие питания. Рацион питания (12ч)				
1.	Знакомство с жителями «Страны Здоровья»	1	01.09	
2	Самые полезные продукты Как правильно есть	1	08.09	
3.	Удивительное превращение пирожка	1	15.09	
4	Из чего варят кашу? Как сделать кашу вкусной?	1	22.09	
5	Плох обед, когда хлеба нет			
6.	Время есть булочки	1	29.09	
7.	Где найти витамины зимой. Проект «Огород на подоконнике»	1	06.10	
8.	На вкус и цвет товарищей нет Как утолить жажду	1	13.10	
9	Рыба и морепродукты	1	20.10	
10	Повара - волшебники	1	27.10	
11	Что готовили наши прабабушки	1	17.11	
12	Как правильно есть. Практическая работа	1	24.11	
Гигиена питания и приготовление пищи (3ч)				
13	Правила поведения в столовой.	1	01.12	
14-15	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	1	15.12	
Этикет (1ч)				
16	Правила поведения в гостях.	1	22.12	

Планируемые образовательные результаты учащихся к концу первого года обучения

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенный педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- 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
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий.

Учебно- методическое сопровождение.

Для эффективного освоения данной программы необходимы:

1. Учебно-методические пособия и литература для детей:

Рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

2. Для учителя:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.

Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с

Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с

Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.

Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.40

Список использованной литературы.

1.Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.