

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАТУНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТУПИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «Хатунская СОШ»
от «01» сентября 20 г. № 90

Рубан Е.Г.

МП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»
ФГОС НОО
(спортивно-оздоровительное направление)
1 КЛАСС

Составитель:
Павлова Наталья Александровна
учитель начальных классов
Первая квалификационная категория

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России,
- планируемых результатов начального общего образования;
- авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании».

Цели и задачи курса.

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

Задачи:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Для достижения поставленной цели в соответствии с образовательной программой используется следующий учебно-методический комплект:

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Абрис, 2019,
- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ рабочая тетрадь. – М.: Nestle, 2019

Программа курса «Разговор о правильном питании» адресована учащимся начальной школы и рассчитана на 4 года – полный курс обучения детей в начальной школе. В первом классе занятия проводятся 1 раз в неделю.

Требования к уровню подготовки учащихся

Личностные результаты

- познавательная мотивация (формирование познавательных интересов, умственной и интеллектуальной активности);
- активная жизненная позиция;
- ориентация на здоровый образ жизни;
- развитие интеллектуальных, эмоционально-волевых качеств личности (доброжелательность, отзывчивость, инициативность, самостоятельность);
- уважительное отношение к народным традициям и культуре питания.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы.

Познавательные

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий (учебная литература, справочники, энциклопедии);
- построение сообщений в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие познавательных и художественных текстов;
- выделение существенных и несущественных признаков путем анализа;
- осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте;
- выделение существенных признаков и их синтез.

Коммуникативные

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Предметные результаты

- осознание целостности окружающего мира,
- освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания,
- приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;
- выбор продуктов в соответствии с возрастом, временем года и видом деятельности (физической активности);
- применение на практике знаний и умений, связанных с этикетом в области питания;
- соблюдение режима питания;
- соблюдение правил гигиены.

Формы и режим занятий

Для успешного достижения результата необходимо использовать разные формы организации деятельности:

- индивидуальные (составление пословиц, загадки, подготовка и представление сообщений, выполнение теста, рисунков, фотографий);
- фронтальные (анкетирование, объяснение, игры, просмотр презентации, физминутки, составлении таблиц, экскурсии и др.);
- коллективные (работа в парах и группах – участие в практических занятиях, инсценирование, работа со справочной литературой и т.д.)

Учебно-тематический план

Содержание программы

Раздел I. Разнообразие питания (6 часов)

Если хочешь быть здоров. Знакомство с героями «Улицы Сезам». Куклы – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи – девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша.

Самые полезные продукты. Какие продукты полезны и необходимы человеку? Полезные продукты среди любимых блюд (практическая работа). Анкетирование «Полезные привычки». Экскурсия в магазин. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».

На вкус и цвет товарищей нет. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Кухни разных народов. Практическая работа «Определи вкус продукта». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?» Игра «Приготовь блюдо».

Раздел II. Организация и гигиена питания (17 часов)

Как правильно есть. Основные принципы гигиены питания. Игра-обсуждение «Законы питания». Игра «Чем не стоит делиться». Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.

Удивительные превращения пирожка. Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. Соревнование «Кто правильно покажет время?». Тест. Игра «Доскажи пословицу». Игра «Помоги Кате». Демонстрация удивительного превращения пирожка.

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Завтрак – обязательный компонент ежедневного меню, различные варианты завтрака. Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай-ка». Игра «Знатоки». Игра «Угадай сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята». Составление меню завтрака.

Плох обед, если хлеба нет. Обед – обязательный компонент ежедневного меню, структура обеда. Игра «Угадай-ка». Игра «Секреты обеда». Игра «Советы хозяйюшки». Игра «Лесенка с секретом». Составление меню обеда. Экскурсия на хлебозавод.

Полдник. Время есть булочки. Знакомство с вариантами полдника. Значение молока и молочных продуктов. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Игра-демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко». Игра «Подбери рифму».

Пора ужинать. Ужин – обязательный компонент ежедневного меню, состав ужина. Игра «Объяснялки». Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд». Игра «Что можно есть на ужин». Составление меню ужина. Экскурсия в столовую.

Раздел III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (10 часов)

Где найти витамины весной? Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Игра «Отгадай название». Игра «Отгадай мелодию». Игра «Вкусные истории».

Как утолить жажду... Значение жидкости для организма человека. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой». Игра «Праздник чая».

Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Связь рациона питания с образом жизни. Высококалорийные продукты. Игра «Мой день». Игра «Меню спортсмена».

Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. Разнообразие фруктов, ягод, значение их для организма. КВН «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты». Стенгазета «Витаминная радуга».

Каждому овощу свое время. Разнообразие овощей, их полезные свойства. Игра-соревнование «Вершки-корешки». Игра-эстафета «Собираем урожай».

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Темы	Аудиоторн.	Внеаудитор.	Датапланируемая	Датафактическая
1.	Вводное занятие	1		01.09-04.09	
2.	Экскурсия в столовую		1	07.09-11.09	
3.	Питание в семье		1	14.09-18.09	
4.	Оформление плаката любимые продукты и блюда		1	21.09-25.09	
5.	Полезные продукты		1	28.09-01.10	
6.	Экскурсия в магазин.		1	12.10-16.10	
7.	Оформление дневника.		1	19.10-23.10	
8.	Практическая работа.		1	26.10-30.10	
9.	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».	1		02.11-06.11	
10.	Правила питания.		1	09.11-13.11	
11.	Гигиена питания.		1	23.11-27.11	
12.	Работа с дневником правильного питания.		1	30.11-04.12	
13.	Практическое занятие «Законы питания».	1		07.12-11.12	
14.	Оформление плаката правильного питания.		1	14.12-18.12	
15.	Удивительное превращение пирожка.		1	21.12-25.12	
16.	Режим питания школьника.		1	28.12-30.12	
17.	Практическая работа «Удивительное превращение пирожка».		1	11.01-15.01	
18.	Тестирование по теме «Режим питания».		1	18.01-22.01	
19.	Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака.	1		25.01-29.01	
20.	Составление меню для завтрака.		1	01.02-05.02	
21.	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»		1	08.02-12.02	
22.	«Плох обед, если хлеба нет»		1	22.02-26.02	
23.	«Плох обед, если хлеба нет»		1	01.03-05.03	
24.	Экскурсия в булочную.		1	09.03-12.03	
25.	Составление меню обеда.	1		15.03-19.03	
26.	Составление меню обеда.		1	22.03-26.03	
27.	Практическая работа «Советы Хозяйшки».		1	29.03-02.04	
28.	Секреты обеда.		1	12.04-16.04	
29.	Брейн-ринг		1	19.04-23.04	
30.	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»		1	26.04-30.04	
31.	Проведения «Праздника хлеба»		1	03.05.-07.05	
32.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».		1	10.05-14.05	
33.	Подведение итогов.	1		17.05-21.05	
		6	27		
Итого:		33 часа			

Лист корректировки

Рассмотрено и принято на заседании ШМО классных руководителей
Протокол № 1 от «28» августа 2020 года.

Руководитель ШМО классных руководителей Сулф (Семшурова Т.В.)

Рекомендации

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
«31» августа 2020 г.



(Волкова И.А.)

Заключение
