

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №27» г.Сыктывкара
«27 №-а шор школа»
Сыктывкарса муниципальнӧй велӧдан учреждение

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
Учителей начальных классов
Руководитель методического
объединения начальных классов
Уварова Ю.И.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Блинова Л.А
Приказ №347/2
от 30 августа 2022г.

Протокол №1
от 30 августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Разговор о правильном питании наименование курса

1 класс

спортивно-оздоровительное
направление

начальное общее образование
уровень образования

1 год

срок реализации программы

Рабочая программа разработана учителем начальных классов МОУ «СОШ №27» г.Сыктывкара
Токмаковой С.В.

Сыктывкар, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «**Разговор о правильном питании**» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании».

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается снижение уровня показателей здоровья. Программа направлена на формирование у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи программы:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- 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 и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Место программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в учебном плане.

Программа курса «Разговор о правильном питании» реализует спортивно – оздоровительное направление во внеурочной деятельности.

Курс рассчитан на 1 год обучения в начальной школе. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Количество часов за год – 33 часа. Из них 12 часов теоретических занятий и 21 час практических занятий.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Программа обеспечивает достижение учащимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной 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)

В результате изучения программы «Разговор о правильном питании» учащиеся должны **знать:**

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

уметь:

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

Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

Темы	Содержание	Форма организации	Вид деятельности
Разнообразие питания	"Самые полезные продукты", "Что надо есть, если хочешь стать сильнее", "Где найти витамины весной", "Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты", "Каждому овощу свое время"	Беседа, сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд». Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест. Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия. Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты». Праздник урожая.	Знакомство с самыми полезными продуктами. Формирование представления о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Знакомство со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Знакомство с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма.
Гигиена питания	"Как правильно есть"	Игра – обсуждение «Законы питания»; игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации.	Формирование представления об основных принципах гигиены питания.
Режим питания	"Удивительные превращения пирожка"	Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, знакомство с народным праздником «Капустник».	Формирование представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.
Рацион питания	"Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной", "Плох обед, если хлеба нет", "Полдник. Время есть булочки",	Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника» Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа. Конкурс «Знатоки молочных продуктов»,	Формирование представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре. Знакомство с вариантами полдника,

	<p>"Пора ужинать",</p> <p>"Если хочется пить"</p>	<p>демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу» (слова Ю. Черных, музыка А.Пахмутовой), рассказ о народном блюде «жаворонки»</p> <p>Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.</p> <p>Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.</p>	<p>формирование представления о значении молока и молочных продуктах.</p> <p>Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе.</p> <p>Формирование представления о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.</p>
<p>Культура питания</p>	<p>"На вкус и цвет товарищей нет",</p> <p>Выполнение и защита творческого проекта «Полезные блюда для праздничного стола»</p>	<p>Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай, с чем блинчик», рассказ о масленице.</p> <p>Организационно – деятельностная игра «Аукцион», конкурс салатов, бутербродов, конкурс на лучший подарок – совет.</p>	<p>Знакомство с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.</p> <p>Закрепление полученных знаний о законах здорового питания; знакомство учащихся с полезными блюдами для праздничного стола.</p>

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов	Формы проведения
1-2	Если хочешь быть здоров.	2	беседа
3-4	Самые полезные продукты.	2	игра
5	Всякому овощу – своё время.	1	беседа
6-7	Как правильно есть.	2	практикум
8-9	Удивительные превращения пирожка	2	игра
10-11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	2	практикум
12-13	Плох обед, если хлеба нет.	2	беседа
14-15	Время есть булочки.	2	беседа
16-17	Пора ужинать.	2	практикум
18-19	На вкус и цвет товарищей нет.	2	игра
20-21	Как утолить жажду.	2	практикум
22-23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	2	беседа
24-25-26	Где найти витамины весной?	3	игра
27-28	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	2	игра
29-30	Всякому фрукту – своё время	2	игра
31-32-33	Выполнение и защита творческого проекта «Полезные блюда для праздничного стола»	3	защита творческого проекта
	Итого	33	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
- Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с
- Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
- 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., 2002.400с

Список литературы для детей.

- 1.Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
2. Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с
3. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
- 4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.