Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Среднеикорецкая средняя общеобразовательная школа

Воронежская область. Лискинский район. С. Средний Икорец ул. 50 лет Победы 1
Тел.: (47391) 99196 Факс: (47391) 99196

srikor@yandex.ru

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей начальных классов Протокол №1	Согласовано Заместитель директора по ВР	Утверждено Директор школы
от «30» августа 2017г.	_____ / О.Н.Суродина/	_____ / Н.Е.Бунина/
Руководитель: _____ / М.М.Акимова/	«31» августа 2017г.	«31» августа 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
(1-2 класс
2017-2018 уч. год)

Составитель: учитель нач. классов:
Харченко Е.С. ІКК

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Разговор о здоровом питании» для 1-4 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»);
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ-«Среднеикорецкая СОШ»
- Положения о внеурочной деятельности;
- Положения о рабочей программе по внеурочной деятельности МБОУ «Среднеикорецкая СОШ»
- Авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании»

Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек.

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни нужно начинать в детстве.

Реализация программы «Разговор оздоровом питании» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правила питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни.

Обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. Значение имеет и учет традиций питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса и 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.

Цель программы:

- создание условий для формированияпредставлений о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, об основных принципах гигиены питания, о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.
- Дать представление о необходимости и важности регулярного питания и соблюдение режима питания.

Задачи программы:

Создание условий для:

—ознакомления обучающихсяс необходимостью заботы о своём здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;

—овладения системой знаний о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;

—приобретения опыта самостоятельной деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению;

- способностей к организации своей учебной деятельности посредством освоения личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий;

— основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни;

— чувства ответственности за своё здоровье.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Общая характеристика программы

Педагогическим инструментом реализации поставленных целей в курсе «Разговор о здоровом питании» является дидактическая система деятельностного метода. Суть её заключается в том, что педагог, используя систему дидактических принципов и технологию деятельностного метода, создаёт для обучающихся условия, в которых они не получают знания в готовом виде, а добывают их сами в процессе собственной учебной деятельности. В результате школьники приобретают личный опыт познавательной деятельности и осваивают систему знаний по курсу «Разговор о здоровом питании».

Одна из задач программы – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Особенностями программы является:

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний;
- расширение чувственного опыта и практической деятельности школьников;
- наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков и способностей и способов деятельности;
- возможность осуществлять межпредметные связи с другими предметами.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний,

навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

На прохождение программы отводится 1 час в неделю.

Формы обучения

В программе используются разнообразные формы проведения занятий. Формы занятий разнообразны: познавательные беседы, экскурсии, наблюдения, решение ситуативных задач по экологической тематике.

Методы обучения:

Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).

Проблемный

Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).

Объяснительно-иллюстративный.

Учебное содержание курса «Разговор о здоровом питании» для 1−4 классов начальной школы

1 класс

1 часа в неделю, всего 33 часа

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Поговорим о продуктах	8
2.	Давайте узнаем о продуктах	10
3.	Поговорим о правилах этикета	4
4.	Из истории русской кухни	3
5.	Из истории русской кухни	3
6.	Здоровая пища (итоговые занятия).	5
	Итого	**33 часа**

Основные требования к знаниям, умениям и системе ценностей учащихся к концу первого года обучения

Личностными результатами обучающихся:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культурыпитания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;
- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;

- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Предметные:

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.

2 класс

1 час в неделю, всего 34 часа

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Разнообразие питания	9
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	7
3.	Этикет	10
4.	Рацион питания	9
	Итого	**34 часа**

Основные требования к знаниям, умениям и системе ценностей учащихся к концу второго года обучения

Универсальными компетенциямиучащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами обучающихся:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатамиосвоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

—использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствии

—применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; —

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематическое планирование курса «Разговор о здоровом питании»

1 класс

1 час в неделю, всего 33 часа

№	Тема занятия	Кол-во часов
	Поговорим о продуктах	**8**
1.	Экскурсия в столовую. Режим питания.	1
2.	Анкетирование детей «Полезные привычки».	1
3.	Если хочешь быть здоров. Как правильно составить свой рацион питания.	1
4.	Полезные и вредные привычки.	1
5.	Поговорим о пище.	1
6.	Из чего состоит наша пища. Продукты разные важны!	1
7.	Как правильно есть (гигиена питания)	1
8.	Самые полезные продукты. Что нужно есть в разное время года.	1
	Давайте узнаем о продуктах	**10**
9.	Из чего варят кашу.	1
10.	Блюда из зерна. Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	1
11.	Плох обед, если хлеба нет	1
12.	Праздник «Хлеб – всему голова».	1
13.	Советы доктора Воды.	1
14.	Молоко и молочные продукты.	1
15.	Молочное меню.	1
16.	Конкурс – викторина «Знатоки молока».	1
17.	Почему полезно есть рыбу.	1
18.	Рыба и рыбные блюда. Дары моря.	1
	Поговорим о правилах этикета.	**4**
19.	Как правильно есть. Пользуемся ножом и вилкой	1
20.	Идём в гости. Как правильно есть рыбу.	1
21.	Как правильно накрыть стол.	1
22.	Как правильно вести себя за столом.	1

	Из истории русской кухни.	**6**
23.	Щи да каша – пища наша.	1
24.	Что готовили наши прабабушки.	1
25.	Русские праздники, их меню и здоровье. Масленица.	1
26.	Русские народные блюда.	1
27.	Что готовили наши прабабушки.	1
28.	Русские праздники, их меню и здоровье.	1
	Здоровая пища (итоговые занятия).	**5**
29.	Игра «Кладовая народной мудрости».	1
30.	Проект «Здоровое питание».	1
31.	Конкурс «Забавных бутербродов».	1
32.	Экскурсия в магазин (киоск) «Соки. Воды».	1
33.	Экскурсия на хлебозавод.	1
	ИТОГО	**33**

2 класс

1 час в неделю, всего 34 часа

№п/п	**Тема занятия**	**Кол-во часов**
	Разнообразие питания	**9**
1	Вводное занятие. «Здоровье – это здорово!»	1
2	Если хочешь быть здоров. Из чего варят каши?	1
3	Из чего состоит наша пища. Как сделать кашу вкусной.	1
4	Дневник здоровья. Пищевая тарелка.	1
5	Что нужно есть в разное время года. Дары моря.	1
6	Самые полезные продукты. Почему полезно есть рыбу.	1
7	Как правильно есть.	1
8	Любимые продукты и блюда.	1

9	Блюда из зерна. Кулинарное путешествие по России.	1
	Гигиена питания и приготовление пищи	7
10	Удивительные превращения пирожка.	1
11	Путешествие Пирожка. Откуда хлеб на стол пришёл.	1
12	Плох обед, если хлеба нет. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
13	Конкурс рисунков «Ай, да пекари!».	1
14	Хлеб всему голова.	1
15	Игра «Прогулка по улице Сезам».	1
16	Пора ужинать. На вкус и цвет товарищей нет.	1
	Этикет	**10**
17	Вредные и полезные привычки в питании. Всякому овощу – своё время.	1
18	Что такое жажда?	1
19	Как утолить жажду.	1
20	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1
21	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня. Салаты. Блюдо своими руками.	1
22	Молоко и молочные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	1
23	Викторина «Знатоки молока».	1
24	Роль белка в рационе питания «Белковый круг».	1
25	Мясо и мясные блюда.	1
26	Где найти витамины весной? Ты готовишь себе и друзьям.	1
	Рацион питания	**9**
27	От каких факторов зависит наше здоровье? Основные правила правильного питания.	1
28	Жиры в рационе питания «Жировой круг».	1
29	«Календарь» кулинарных праздников. Как правильно вести себя за столом.	1

30	Кухни разных народов. Зачем нужно соблюдать режим питания.	1
31	Путешествие по «Аппетитной стране».	1
32	Бытовые приборы для кухни.	1
33	Зачем нужно соблюдать режим питания.	1
34	Ты – покупатель. Права потребителя.	1
	ИТОГО	**34**

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 праздника здоровья.

Методическое обеспечение

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/

5-47

Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004

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

Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Интернет-ресурсы

1.Сайт Министерства образования и науки Республики Татарстан http://mon.tatar.ru

2. Сайт «Все о детях и семье» http://www.7ya.ru/