

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ловчиковская основная общеобразовательная школа

Рассмотрено
на заседании РМО
педагогов внеурочной
деятельности
протокол № 1 от «25» 08.2016г.
рук. РМО Сергеева Е.В.
(Сергеева Е.В.)

Согласовано
заместитель директора

Петрова Н.Ф. Н.Ф. Петрова
«25», 08.2016

Утверждено
директор школы
Слащева В.Н. Слащева В.Н.
приказ № 878
от «24» августа 2016г.
Рассмотрено и рекомендо-
вано к утверждению
на заседании педсовета
протокол № 1
от «23» августа 2016 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности кружка

«Разговор о правильном питании»
для 1- 4 классов

Учитель Севостьянова Н.А.

Год разработки программы - 2016

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для обучающихся 1 – 4 классов по спортивно – оздоровительному направлению составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) на основе программы, разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской Академии образования М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г.Макеевой.

Научный руководитель – директор Института возрастной физиологии, академик Российской Академии образования, лауреат Премии Президента в области образования – М. М. Безруких. Научный консультант – руководитель отдела детского питания ГУ НИИ питания РАМН, профессор, заслуженный деятель науки Российской Федерации – И. Я. Конь.

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка. Программа адресована обучающимся 1 – 4 классов и рассчитана на 33 часа в год (1 класс), 34 часа в год (2 – 4 классы). Курс состоит из 2-х частей и рассчитан на обучающихся от 6 до 11 лет: 1-2 классы – «Разговор о правильном питании», 3-4 классы. – «Две недели в лагере здоровья» .

Ожидаемый результат

- 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;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

Предполагаемые результаты реализации программы:

1-й год обучения

Обучающиеся должны знать:

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

После 1 года обучающиеся должны уметь:

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

2-й год обучения

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2 года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

3-й год обучения

Обучающиеся должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в ий и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;

- важность употребления молочных продуктов.

После 3 года обучающиеся должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

4-й год обучения

Обучающиеся должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

После 4 года обучающиеся должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

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, тематических тестов.

У обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия:

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

- умения организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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.

Личностные универсальные учебные действия:

- 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;
- оценивать простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие» с позиции важности бережного отношения к здоровью человека.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- осознать важность здоровья для благополучия человека, его ответственность за сохранение здоровья;
- быть готовым следовать в своей деятельности нормам здоровьесберегающего поведения;
- владеть навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- учиться проявлять умения соблюдать правила рационального питания и преодолевать возникшие трудности;
- уметь применять свои знания на практике;

- строить речевые высказывания в устной форме;
- умение контролировать свою деятельность по результату;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Познавательные универсальные учебные действия:

- отвечать на простые вопросы педагога, находить нужную информацию;
- сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие;
- группировать предметы, объекты на основе существенных признаков;
- учиться ставить и решать проблему, связанную с выбором питания, местом и временем её употребления;
- построение логической цепи рассуждений;
- выделение гипотез и их обоснование;
- формулирование проблемы.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- быть открытым к получению информации и диалогу по вопросам питания;
- учиться договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности;
- выполнять различные роли;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- умение слушать собеседника;
- учитывать разные мнения и уметь обосновать собственное;

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 1-4 кл.

№ п/п	Содержание	Кол – во часов							
		Всего	Прак.	Всего	Прак.	Всего	Прак.	Всего	Прак.
		1 кл.		2 кл.		3 кл.		4 кл.	
1.	Разнообразие питания	7 ч.	-	7 ч.	3	9 ч.	3	10 ч.	2
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	8 ч.	-	4 ч.	1	5 ч.	2	4 ч.	1
3.	Этикет	3 ч.	1	2 ч.	1	2 ч.	1	7 ч.	3
4.	Рацион питания	11 ч.	1	17 ч.	5	13 ч.	4	8 ч.	5
5.	Из истории русской кухни	4ч.	1	4ч.	-	5 ч.	2	5 ч.	3
Итого:		33 ч.	3	34 ч.	10	34 ч.	12	34 ч.	14

Содержание курса

1 класс

Разнообразие питания (7ч.) Если хочешь быть здоров. Из чего состоит наша пища. Полезные и вредные привычки в питании. Самые полезные продукты. Как правильно есть (гигиена питания). Удивительное превращение пирожка. Твой режим питания

Гигиена питания и приготовления пищи (8ч.)

Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной. Плох обед ,коли хлеба нет. Хлеб всему голова. Время есть булочки. Полезный полдник. Пора ужинать. Сказка «Колосок».

Рацион питания (11 ч.)

Что и во сколько можно есть. Почему полезно есть рыбу. Мясо и мясные блюда. Где найти витамины зимой и весной. Всякому овощу своё время. Значение жидкости для человека. Как утолить жажду. «Пейте ,дети, молоко – будете здоровы!» На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Викторина «Чипполино и его друзья». Сезонные гиповитаминозы.

Этикет (3 ч.) Поговорим о правилах этикета. Как правильно накрыть стол. Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом.

Из истории русской кухни (4 ч.) Щи да каша – пища наша. Что готовили наши прабабушки. Народные праздники и их меню.

Итоговое занятие «Здоровое питание- отличное настроение»

2 класс

Разнообразие питания (7ч.) Путешествие по улице правильного питания. Осенние витамины. Как сохранить здоровье после лета. Вредные продукты. Это удивительное молоко. Викторина «Знатоки молока». Конкурс рисунков «Мой любимый фрукт».

Гигиена питания и приготовления пищи (4ч.)

Что приготовить на обед. Составление меню для ужина. Значение витаминов в жизни человека. Практическая работа «Как приготовить бутерброды».

Рацион питания (17 ч.)

Дары леса. Морепродукты. «На вкус и цвет – товарища нет» Из чего приготовлен сок. Игра «Посещение музея воды». Что надо есть, чтобы стать сильнее. Кто жить умеет по часам. Практическая работа «Мой день». Давно ли человек выращивает овощи. Викторина «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты». Оформление плаката «Витаминная страна». Инсценирование сказки «Вершки и корешки». Изготовление книжки «Витаминная азбука». Творческий отчёт «Реклама овощей». Малоизвестные и редкоиспользуемые овощи и овощная зелень.

Этикет (2 ч.)

Конкурс «Салфеточка». Предметы сервировки стола.

Из истории русской кухни (4 ч.)

Из истории русской кухни. Кулинарное путешествие по России. Традиционные блюда нашего края.

Итоговое занятие «Здоровое питание- отличное настроение»

3 класс

Разнообразие питания (9ч.) Из чего состоит наша пища. Какую пищу можно найти в огороде Практическая работа «Меню сказочных героев». Что нужно есть в разное время года. Лекарственные растения. Игра «В гостях у тётушки «Припасихи». Как правильно питаться ,если занимаешься спортом. Составление меню для спортсменов.

Гигиена питания и приготовления пищи (5ч.)

Где и как готовят пищу. Экскурсия в столовую. Что можно есть в походе. Изготовление книжки «Наши кулинарные рецепты». Конкурс «Сказка, сказка, сказка»

Рацион питания (13ч.)

Молоко и молочные продукты. Молочное меню. Блюда из зерна. Путь от зерна к батону. Игра – конкурс «Хлебопёки». Вкусные сэндвичи. Викторина. Соревнования. От костра до микроволновки. Дидактическая игра «Доскажи пословицу». Анкетирование «Что я знаю о питании». Конкурс «Венок из пословиц». Оформление проекта «Хлеб - всему голова». Путешествие в Овощную страну.

Этикет (2 ч.)

Как правильно накрыть на стол. Игра «Накрываем стол».

Из истории русской кухни (5ч.)

Масленница. Время есть блины. Посуда в русских сказках. Русское чаепитие. В чём разница чая из чайника и самовара. Хороши калачи из царской печи. Стол для царя.

Итоговое занятие.

4 класс

Разнообразие питания (10 ч.)

Какую пищу можно найти в лесу. Правила поведения в лесу. Лекарственные растения. Полезные грибы. Конкурс рисунков «В подводном царстве». Еда и музыка. Какая музыка улучшает пищеварение. Конкурс пословиц и поговорок. Дары моря. Оформление плаката «Обитатели моря».

Гигиена питания и приготовления пищи (4ч.)

Что и как можно приготовить из рыбы. Меню из морепродуктов. Викторина «В гостях у Нептуна». «Интервью на кухне».

Рацион питания (8 ч.)

Что можно приготовить, если набор продуктов ограничен. Составление недельного меню. Конкурс кулинарных рецептов. Конкурс «На необитаемом острове». Проект «Моё любимое блюдо». Анкетирование «Здоровое питание».

Этикет (6 ч.)

Как правильно вести себя за столом. Изготовление книжки «Правила поведения за столом». Практическая работа «Мой любимый рецепт». Нарываем праздничный стол. Итоговое занятие.

Из истории русской кухни (5ч.)

Кулинарное путешествие по странам мира. Игра-проект «Кулинарный глобус». Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Деревенские посиделки «поговорим на завалинке».

