


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Первомайская Средняя общеобразовательная школа»
Первомайского района Оренбургской области п. Первомайский

«Принята на заседании школьного
методического объединения
учителей начальных классов»
руководитель ШМО
 Мурзагалиева Г.Ж.
« 26 » августа 2020 г.

«УТВЕРЖДЕНА»
директором школы
 Трофимова Т.В.
Приказ № _____
« 24 » августа 2020 г.

Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
в рамках ФГОС НОО
« *Разговор о правильном питании* »

Направление: *общекультурное*

Вид: *спортивно-оздоровительная*

Возраст: *8-9 лет*

Срок реализации программы: *1 год (34 часа)*

Автор – составитель: *Шинтяпина О.Н., Шаяхметова Н.А.,
Юрченко Ж.Е., Неверова Е.С., Жаболбаева Н.И.*



Федеральный
Государственный
Образовательный
СТАНДАРТ

2020 – 2021 учебный год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» носит общекультурное направление. Её направленность – внедрение в массы правил 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.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России, учебно – методического комплекта программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макаева, Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009г. (программа разработана в институте возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке ООО «Нестле Россия» и допущена Министерством образования Российской Федерации).

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"ст.2, п.9;
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
4. Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
5. Положение о разработке рабочей программы МАОУ «Первомайская СОШ»

Программа «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 2 классов

Она предполагает активное вовлечение в работу не только детей, но и их родителей.

Программа включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания детей этого возраста. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей и возможностей ребенка. В программе ребенку предлагается теоретический материал, множество практических занятий, чтение и обсуждение книг, просмотр и обсуждение детских спектаклей, интересные игры, участвуя в которых ребенок учится сам и учит своих друзей, родителей. Учащиеся в игре узнают о полезных блюдах, о традициях русской народной кухни, о режиме и культуре питания. Отличительной чертой программы является то, что на занятиях ученик трудится в коллективе. Дома он на практике усваивает полученные знания. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей: конкурс фотографий, конкурс плакатов, конкурс рисунков, конкурс блюд, подборка материалов для проектов, изготовление блюд.

Актуальность программы заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа направлена не только на удовлетворение познавательного интереса младших школьников, но и способствует нравственному воспитанию учащихся, становлению активной гражданской позиции школьников, окажет неоценимую услугу, как учителю, так и детям, и родителям

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

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных 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;

- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» 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.

Курс «Разговор о правильном питании» носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие 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. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой в организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Принципы реализации программы:

- научная обоснованность
- возрастная адекватность
- необходимость и достаточность информации
- последовательность изложения материала
- модульность структуры
- вовлеченность семьи в реализацию

Основные формы деятельности:

- теоретические и практические занятия в классе;
- научно-исследовательская работа;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;
- проектная деятельность;
- экскурсии.

Место курса во внеурочной деятельности

На изучение курса «Разговор о правильном питании» во 2 классе отводится 1 час в неделю, всего 34 часа, включая практический и теоретический материал.

Прогнозируемые результаты изучения курса

Личностные

- расширение и углубление знаний учащихся о культуре питания;
- принятие учащимися правил здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

Регулятивные

- умение сохранять заданную цель;
- развитие умения планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, учитывать характер сделанных ошибок;
- формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Коммуникативные

- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
- умение устанавливать контакт со сверстниками;
- эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- умение слушать собеседника; обращаться за помощью в случае затруднения к старшим;
- понимание возможности различных позиций и точек зрения на предмет или вопрос;
- способность строить понятные для партнера высказывания;
- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности;

Познавательные

- развитие познавательной активности и интереса у учащихся к изучению данной темы;
- приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания;
- формирование осознанного стремления выполнять правила здорового питания (что полезно для питания, а что ему вредит);
- умение находить в библиотеке, читать и обсуждать книги по заданной тематике;
- формирование мотивации к проектной, научно- исследовательской работе;
- овладение начальными формами исследовательской деятельности;
- познакомиться с традициями русской кухни;
- поиск и выделение необходимой информации.

Универсальные учебные действия

Универсальные учебные действия	Результат формирования УУД
Личностные действия: смыслообразование, самоопределение	Сформированность внутренней позиции школьника, адекватная мотивация внеучебной игровой деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, установка на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, способность к моральной самооценке.
Регулятивные действия	Овладение всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.
Познавательные действия	Приобретение знаний об основах рационального питания, представления о правилах этикета, связанных с питанием, умений пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования, составлением проектов.
Коммуникативные действия	Способность учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию отображать предметное содержание и условия деятельности.

Ожидаемые результаты программы

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники *получат представления:*

- 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;

Умения:

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.

В программе реализованы **три этапа: подготовительный, основной, контрольный.**

На подготовительном этапе начинается работа по созданию положительной мотивационной установки.

Для основного этапа характерно усиление мотивационной установки, сообщение основных сведений о правильном питании.

На контрольном этапе осуществляется контроль за степенью сформированности умения использовать полученные знания в жизни.

Содержание программы

Тема 1. Если хочешь быть здоровым. (2 часа).

Знакомство учащихся с целями и задачами занятий, правилами поведения во время практических работ, работы в паре, группе. Анкетирование на тему: «Что мы едим». Знакомство с героями программы.

Тема 2. Самые полезные продукты (2 часа).

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день. Как правильно есть. Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни - Пух идет в гости».

Тема 3. Как правильно есть. (3 часа).

Гигиена питания. Режим питания. Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни - Пух и все, все, все». Презентация «Русская кухня».

Тема 4. Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной. (2 часа)

Ежедневное меню. О кашах.

Тема 5. Плох обед, если хлеба нет. (7 часов).

Что мы едим на обед. О хлебе и его качествах. Проект на тему: «Хлеб всему голова». Удивительные превращения пирожка.

Тема 6. Время есть булочки. (2 часа).

О пользе молока и молочных продуктов. Как приготовить бутерброды. Конкурс рецептов «Любимое блюдо нашей семьи»

Тема 7. Пора ужинать (4 часа)

Продукты, которые необходимо есть на ужин. Просмотр, обсуждение спектакля «Мыши любят сыр», конкурс рисунков.

Тема 8. Где найти витамины весной? (2 часа)

Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Разыгрывание ситуаций. Коллективный проект «Витаминная еда и полезна и вкусна»

Тема 9. Как утолить жажду... (3 часа)

Значение жидкости для организма человека. Вода, которую мы пьем. Вода сырая, кипяченая, загрязненная. Сколько стоит вода? Почему её надо экономить? Ценности разнообразных напитков. Экскурсия к источнику.

Тема 10. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. (1 час)

Мои занятия в течение дня. Семейное меню.

Тема 11. На вкус и цвет товарищей нет. (2 часа)

Вкусовые качества продуктов, которые мы едим.

Тема 12. Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты. (3 часа)

Разнообразие овощей, фруктов, ягод, их значение для организма. Каждому овощу свое время. Встреча с медицинским работником.

Тема 13. Подведем итоги. (1 час) Праздник урожая». Анкетирование.

Календарно - тематическое планирование курса «Разговор о правильном питании» 2 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Характеристика деятельности учащихся	Теория	Практика	Дата	
					по плану	по факту
Если хочешь быть здоровым (2 часа)			2			
1	Вводное занятие. Что мы едим.	Разговор на тему: «Что мы едим». Знакомство с героями программы.	1			
2	Как мы едим.	Анкетирование. Разговор на тему: «Хорошие и плохие манеры». Чтение детских книг.	1			
Самые полезные продукты (2 часа).				2		
3	Продукты полезные и вредные.	С-р игра «Мы идем в магазин И-с «Разложи продукты на разноцветные столы». Конкурс поделок из пластилина.		1		
4	Ты идёшь в гости	Тест «Самые полезные продукты» Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни - Пух идет в гости».		1		
Как правильно есть. (3 часа)			1	2		
5.	Гигиена питания.	Игра-обсуждение «Законы питания». Игра «Чем не стоит делиться». Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина»		1		
6	Режим питания.	Конкурс плакатов «Законы питания»	0,5	0,5		
7.	Русская кухня.	Просмотр презентации «Русская кухня»	0,5	0,5		
Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной. (2 часа)				2		
8.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Игра «Пословицы запутались», «Знатоки», «Угадай сказку», «Поварята»		1		
9.	Когда еда бывает вкусной?	Обсуждение и инсценировка сказки «Гуси- лебеди»		1		
Плох обед, если хлеба нет. (7 часов).			1	6		
10.	Плох обед, если хлеба нет.	Д.и «Угадай-ка», «Секреты обеда», «Советы хозяйюшки». Чтение книг	1			
11.	Коллективные игры. Рисование на тему: «Как хлеб на стол пришел»	Разучивание игры «Каравай» Обсуждение, рисование.		1		
12.	Что мы знаем о хлебе?	Обсуждение на тему : «Как работать над проектом?» Выбор темы, распределение обязанностей, сбор материала для проекта: «Что я знаю о хлебе?»		1		
13.	Проект на тему: «Хлеб – всему голова».	Презентация проектов		1		
14.	Удивительные превращения пирожка.	Коллективное обсуждение проблемы необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима		1		

		питания.				
15.	Удивительные превращения пирожка.	Тест «Режим питания». Игра «Доскажи пословицу». Знакомство с народным праздником «Капустник».		1		
16.	Экскурсия на хлебозавод (заочная)	Экскурсия (заочная)		1		
Время есть булочки. (2 часа).			1	1		
17.	Полдник. О пользе молока и молочных продуктов.	Конкурс – викторина «Знатоки молока» И.Д «Это удивительное молоко» Кроссворд «Молоко» Подбери рифму	1			
18	Как приготовить бутерброды. «Любимое блюдо нашей семьи»	Конкурс рецептов «Забавный бутерброд». Демонстрация Презентация рецептов (проектов) «Любимое блюдо нашей семьи»		1		
Пора ужинать (4 часа)			1	3		
19.	Пора ужинать.	Игра «Объяснялки» Игра «Что можно есть на ужин, завтрак, обед, полдник». Д. и. «Варим борщ, компот...»		1		
20.	Каким должен быть ужин?	Рассказы детей. Кроссворды. Игра «Выбери продукты». Рецепт от бабушки.		1		
21.	Что нам есть помогает?	Просмотр спектакля «Мыши любят сыр». Обсуждение спектакля, рисование	1			
Где найти витамины весной? (2 часа)				2		
22.	Для чего нужны витамины? Где найти витамины весной?	Игра «Отгадай название». Игра «Вкусные истории». Д.и. Морские продукты» Рецепты запасы на зиму.		1		
23.	Коллективный проект «Витаминная еда и полезна и вкусна»	Работа над проектом, презентация.		1		
Как утолить жажду... (3 часа)			1	2		
24.	Что такое вода и зачем она нужна человеку?	Д.и. «Из чего готовят соки» Игра «Посещение музея Воды»	1			
25.	Как утолить жажду?	И.д. «Мы не дружим с сухомыткой». Игра «Праздник чая»		1		
26.	Экскурсия на родник	Прогулка, обсуждение		1		

Что надо есть , если хочешь стать сильнее. (1 час)			1			
27.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Игра «Мой день» Игра «Меню спортсмена»	1			
На вкус и цвет товарищей нет. (2 часа)			1	1		
28.	Вкусовые качества продуктов	Пр. р. «Определи вкус продукта», «Какой сок?» Конкурс – викторина «Что за чудо пирожки» Игра «Приготовь блюдо»		1		
29.	Русская народная сказка «Мужик и медведь»	Чтение, обсуждение, рисование.	1			
Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты. (4 часа)			1	3		
30.	Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты	КВН		1		
31.	Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты	Встреча с медицинским работником.	1			
32.	Каждому овощу – свое место	Д.и по сказке «Вершки и корешки» Загадки, конкурс – соревнований		1		
33.	Каждому овощу – свое место	«Самый оригинальный овощной салат», конкурс поэтов об овощах		1		
Подведем итоги. (1 час)				1		
34.	Итоговое занятие «Что нужно есть и чего есть не надо»	Подарки для друга. Игра «Правильно - неправильно». «Собираем урожай». «Доскажи словечко» и т.д. Анкетирование.		1		

Примечание

Д.и.-дидактическая игра

И.с- игра- соревнование

И.д – игра – демонстрация

С.р –сюжетно- ролевая игра

Информационно - техническое обеспечение программы

Литература

1. Ладодо К. С., Отт В. Д., Фатеева Е. М. и др. Основы рационального питания детей. – Киев, 1987г.
2. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я: словарь – игра. – М., АСТ – ПРЕСС, 1998г.
3. Программа М.М. Безруких, Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании»
4. Методическое пособие М.М. Безруких, Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании» М: ОЛМА Медиа Групп , 2008
5. Рабочая тетрадь М.М. Безруких, Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании». М: ОЛМА Медиа Групп , 2011.
6. М. Ивин «Хлеб сегодня, хлеб завтра». М: Детская литература, 1980 г.
7. А. Митяев «Ржаной хлебушко - калачу дедушка». М: Детская литература, 1990г.

Технические средства обучения

Компьютер.

Мультимедийный проектор.

Интерактивная доска.

Принтер.

Видео и аудиопродукция

Компьютерные презентации по отдельным темам, мультфильмы.

Наглядные и иллюстративные пособия

Настенные таблицы

Натуральные продукты

Муляжи продуктов питания

Плакаты