

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа пос. Известковый
Амурского муниципального района Хабаровского края

Согласовано:
Педагогическим советом
Протокол № 1 28.08. 2014 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Разговор о правильном питании»**

1-2 классы

Составитель программы:
Сметанина Екатерина Константиновна,
учитель начальных классов

пос. Известковый
2014-16 учебный год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, учебно-методического комплекса программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макаева, МОСКВА, ОЛМА Медиа Групп, 2009 года и Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ пос. Известковый.

Для реализации программы используются учебно-методические комплекты авторов М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, включающие в себя рабочую тетрадь для учащихся, методическое пособие для учителей и родителей. В учебно-методический комплект для первой части программы дополнительно включены плакаты и брошюры для родителей.

Выбор содержания программы не случаен, ведь правильное питание - один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье человека. Программа ориентирована на детей 6-8 лет (младших школьников).

II. Общая характеристика учебного предмета

Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее 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. А здоровье – самая большая жизненная ценность. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье.

Цели: сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о значении важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

1. Формирование у младших школьников основ рационального питания;
2. Ознакомление учащихся с полезными продуктами;
3. Формирование представлений учащихся о необходимости заботы о своем здоровье;

4. Развитие практических навыков у учащихся в создании рационального питания;
5. Формирование уважительного отношения к традициям питания в семье;
6. Совершенствование у родителей учащихся понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья;
7. Расширение осведомленности учащихся и их родителей в области рационального питания.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с федеральным базисным учебным планом курс «Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 2 класс по 1 часу в неделю. Общий объём учебного времени составляет 67 часов. Особое место занимают практические работы. Их необходимый минимум определён по каждому разделу программы.

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Одним из результатов обучения программе «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность добра и истины – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.).

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

Ценность социальной солидарности – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего

края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты.

- осознавать роль речи в жизни людей;
- оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;
- объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при общении (правила при разговоре, приветствии, извинении и т.д.).

Метапредметные результаты.

- соблюдать некоторые правила вежливого общения в урочной и внеурочной деятельности;
- реализовывать простое высказывание на заданную тему;
- ориентироваться в своей системе знаний: приводить примеры удачного и неудачного общения в своей жизни и жизни окружающих;
- самостоятельно работать с некоторыми заданиями учебника, осознавать недостаток информации, использовать школьные толковые словари;
- учиться договариваться о распределении ролей в игре, работы в совместной деятельности;
- делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы класса.

Предметные результаты.

- организовать рациональное сбалансированное питание в семьях учащихся;
- охранять здоровье и организовать здоровый образ жизни;
- выполнять санитарно-гигиенические требования;
- пропагандировать здоровый образ жизни в жизненной ситуации своей и других людей.
- организовать правильное питание учащихся в школе;
- привлечение внимания учащихся, семьи, школы, общественности к организации правильного питания.

VI. Содержание учебного предмета 1-й класс. (33 ч)

Программа включает в себя 4 раздела, освещающих наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста:

- Поговорим о продуктах – 6 часов.
- Давайте узнаем о продуктах. Витамины – 11 часов.
- Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания – 6 часов.

- Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах – волшебниках- 10 часов.

В программе ребёнку предлагается множество интересных игр. В них ребенок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей.

Тема 1. «Поговорим о продуктах. Общие сведения о питании и приготовлении пищи» (6 ч.). Рассказ о продуктах питания. Выбор полезных продуктов. Путешествие в пустыню Обжор. Практическая работа «Составление меню». Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи».

Тема 2. «Давайте узнаем о продуктах. Витамины» (11 ч.). Исследование «Получение муки и крупы из зерна». Путешествие по дороге «Хлебной». Исследование «Ценность зёрнышка». Практическая работа «Приготовление бутерброда». Беседа о производстве молока. Рассказ «Дары моря». Практическая работа «Приготовление салатов». Опыт (выращивание лука). Приготовление салата.

Тема 3. «Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания» (6 ч.). Ведение дневника «Что ел сегодня». Ролевая игра «Правила этикета». Практическая работа «Сервировка стола». Исследование, игра.

Тема 4. «Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках» (10 ч). Рассказ, игра. Встреча с поварами. Игра «Из чего готовят соки». Игра «Мы не дружим с сухомяткой». Игра «Праздник чая». Прогулка. Исследование. Праздник-отчёт по теме.

2-й класс (34 ч.)

Тема 1. «Поговорим о продуктах. Общие сведения о питании и приготовлении пищи» (7 ч.). Беседа. Опыт. Рассказ о продуктах питания. Выбор полезных продуктов. Практическая работа «Составление меню». Игра. Экскурсия в столовую. Музыкальное представление.

Тема 2. «Давайте узнаем о продуктах. Витамины» (11 ч.). Тестирование учащихся. Праздник. Беседа о производстве молока. Дидактическая игра «Доскажи пословицу». Исследование. Опыт. Аукцион. Игра-лото.

Тема 3. «Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания» (7 ч.). Введение дневника «Режим питания на неделю». Практическая работа «Сервировка стола». Спектакль. Ситуационная игра.

Тема 4. «Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках» (8 ч.). Конкурс. Игра. Праздник. Дегустация. Фольклорный праздник. Презентация. Игры: «Правильно-неправильно», «Собираем урожай», «Доскажи словечко». Анкетирование.

V. Тематическое планирование внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании», 1 класс.

№	Тема занятия	Содержание и форма занятия	Дата		Формируемые УУД
			План	Факт	
Тема 1. «Поговорим о продуктах. Общие сведения о питании и приготовлении пищи».					
1	Введение. Если хочешь быть здоров.	Беседа. Рассказ о продуктах питания. Рисование	08.09.	08.09.	Познавательные: -формулирование познавательной цели. Личностные: - мотивация учения. Коммуникативные: -постановка вопросов; -умение выражать свои мысли полно и точно. Регулятивные: -целеполагание; -волевая саморегуляция.
2	Поговорим о пище. Из чего состоит наша пища.	Исследование. Опыт.	15.09.	15.09.	
3	Полезные и вредные привычки.	Беседа по теме. Игра.	22.09.	22.09.	
4	Самые полезные продукты	Игра. Выбор полезных продуктов.	29.09.	29.09.	
5	Как правильно составить свой рацион питания	Путешествие в пустыню Обжор. Практическая работа «Составление меню». Игра.	06.10.	06.10.	
6	Как готовят пищу	Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Кухня моей	13.10.	13.10.	

		семьи»			
Тема 2. Давайте узнаем о продуктах. Витамины.					
7	Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. Блюда из зерна.	Исследование «Получение муки и крупы из зерна». Путешествие по дороге «Хлебной». Игра.	20.10.	20.10.	Познавательные: -анализировать информацию, используя жизненный опыт; -анализировать целое, составленное из частей; -устанавливать причинно-следственные связи. Личностные: - самоопределение. Коммуникативные: -постановка вопросов; - умение выразить свои мысли полно и точно. Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу. Планировать действия согласно поставленной задаче.
8	Хлеб - всему голова.	Исследование «Ценность зёрнышка». Практическая работа «Приготовление бутерброда». Рисунки.	27.10.	27.10.	
9	Молоко и молочные продукты.	Беседа о производстве молока. Игра.	10.11.	10.11.	
10	Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.	Рассказ «Дары моря». Просмотр видеофильма.	17.11.	17.11.	
11	Мясо и мясные блюда.	Рассказ, беседа, игра-конкурс.	24.11.	24.11.	
12	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало.	Рассказ, видеофильм, игра, анкета.	01.12.	01.12.	
13	Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи.	Рассказ, исследование, игра.	08.12.	08.12.	
14	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	Рассказ, исследование, загадки, раскрашивание. Практическая работа «Приготовление	15.12.	15.12.	

		салатов».			
15	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	Рассказ, загадки, рисунки.	22.12.	22.12.	
16	Всякому овощу – своё время. Дары леса.	Беседа, загадки, кроссворд.	12.01.	12.01.	
17	Где найти витамины зимой и весной.	Исследование, рассказ. Опыт (выращивание лука). Приготовление салата.	19.01.	19.01.	
Тема 3. Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.					
18	Как правильно есть. Режим питания.	Рассказ. Игра. Анкетирование. Ведение дневника «Что ел сегодня»	26.01.	26.01.	Познавательные: -анализировать информацию; -анализировать целое, составленное из частей; -устанавливать причинно-следственные связи. Личностные: -самоопределение. Коммуникативные: -постановка вопросов; - умение выражать свои мысли полно и точно. Регулятивные: -оценивать правильность ответа на поставленный вопрос задачи; -осуществлять самоконтроль при проверке выполнения задания.
19	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	Рассказ. Ролевая игра «Правила этикета». Практическая работа «Сервировка стола».	02.02.	02.02.	
20	Как правильно вести себя за столом.	Игра, конкурс рисунков по теме.	16.02.	16.02.	
21	Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.	Рассказ. Исследование. Практическая работа «Сервировка стола»			
22	Вредные и полезные привычки в питании.	Исследование. Игра.			
23	Как правильно есть рыбу.	Рассказ. Практическая			

		работа.			
Тема 4. «Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках».					
24	Щи да каша – пища наша.	Рассказ. Игра.			Познавательные: - поиск и выделение информации; - моделирование; - самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера. Коммуникативные: - постановка вопросов; - умение точно выражать свои мысли. Регулятивные: -целеполагание; -планирование и прогнозирование; - контроль. Личностные: -нравственно-этическое оценивание; - смыслообразование.
25	Что готовили наши прабабушки.	Исследование.			
26	Русская народная сказка «Мужик и медведь».	Чтение, обсуждение.			
27	Кулинары, повара - волшебники.	Встреча с поварами.			
28	Что такое вода и зачем она нужна человеку? Как утолить жажду?	Игра «Из чего готовят соки». Игра «Мы не дружим с сухомяткой».			
29	Экскурсия на родник.	Прогулка, обсуждение.			
30	Народные праздники, их меню и здоровье.	Рассказ. Исследование. Составление меню.			
31	Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты.	КВН			
32	Итоговое занятие «Здоровое питание - отличное настроение».	Праздник-отчёт по теме.			
33	Резерв				

Тематическое планирование внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании», 2 класс.

№	Тема занятия	Содержание и форма занятия	Дата		Формируемые УУД
			План	Факт	
Тема 1. «Поговорим о продуктах. Общие сведения о питании и приготовлении пищи».					

1	Вводное занятие.	Беседа. Просмотр видео			Познавательные: -формулирование познавательной цели. Личностные: - мотивация учения. Коммуникативные: -постановка вопросов; -умение выразить свои мысли полно и точно. Регулятивные: -целеполагание; -волевая саморегуляция.
2	Что нужно есть в разное время года.	Исследование. Опыт.			
3	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа по теме. Игра.			
4	Где и ка готовят пищу.	Экскурсия.			
5	Как правильно составить свой рацион питания.	Практическая работа «Составление меню». Игра.			
6	Молоко и молочные продукты.	Беседа. Презентация.			
7	Праздник на Улице Сезам.	Музыкальное представление.			

Тема 2. Давайте узнаем о продуктах. Витамины.

8	Блюда из зерна.	Тестирование учащихся			Познавательные: -анализировать информацию, используя жизненный опыт; -анализировать целое, составленное из частей; -устанавливать причинно-следственные связи. Личностные: - самоопределение. Коммуникативные:
9	Хлеб - на стол, так и стол - престол.	Праздник			
10	Молоко и молочные продукты.	Беседа о производстве молока. Игра.			
11	Удивительные представления пирожка.	Беседа о важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Дидактическая игра «Доскажи пословицу».			
12	Кашу маслом не испортишь	Рассказ, беседа, игра-конкурс.			
13	Витаминный	Конкурс.			

	ералаш	Презентация.			-постановка
14	Дары моря	Исследование. Опыт.			вопросов;
15	Правильное питание	Аукцион			- умение выразить свои мысли полно и точно.
16	Вкусные старты	Викторина. Соревнования.			
17	Путешествие в Овощную страну	Беседа, загадки, кроссворд.			Регулятивные:
18	Витаминные загадки	Игра-лото.			- принимать и сохранять учебную задачу. Планировать действия согласно поставленной задаче.

Тема 3. Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.

19	Режим питания	Рассказ. Игра. Анкетирование. Ведение дневника «Режим питания на неделю».			Познавательные: -анализировать информацию; -анализировать целое, составленное из частей; -устанавливать причинно-следственные связи. Личностные: -самоопределение. Коммуникативные:
20	Как правильно накрыть стол в ожидании гостей.	Ролевая игра. Практическая работа «Сервировка стола».			-постановка вопросов; - умение выразить свои мысли полно и точно.
21	Как правильно вести себя за столом.	Практическое занятие.			Регулятивные: -оценивать правильность ответа на поставленный вопрос задачи; -осуществлять самоконтроль при проверке выполнения задания.
22	День рождения принца Лимона.	Спектакль			
23	Вредные и полезные привычки в питании.	Исследование. Опыт.			
24	Как правильно есть курицу и котлету.	Рассказ. Практическая работа.			
25	«Весёлые	Ситуационная			

	вечеринки»	игра.			
Тема 4. «Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках».					
26	Русское чаепитие	Конкурс. Игра.			Познавательные: - поиск и выделение информации; - моделирование; - самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера. Коммуникативные: - постановка вопросов; - умение точно выражать свои мысли. Регулятивные: -целеполагание; -планирование и прогнозирование; - контроль. Личностные: -нравственно-этическое оценивание; - смыслообразование.
27	Деревенские посиделки	Конкурс. Рисунки.			
28	Масленица. Время есть блины	Праздник. Дегустация.			
29	Хороши калачи из русской печи	Фольклорный праздник.			
30	Кулинарное путешествие по России	Презентация. Беседа.			
31	Первые блюда на любое время года	Исследование.			
32	Итоговое занятие «Что нужно есть и чего есть нельзя»	Подарки для друга. Игра: «Правильно-неправильно».			
33 - 34	Резерв				

VI. Учебно-методические материалы

1. Ивин, М. «Хлеб сегодня, хлеб завтра». М: Детская литература, 1990 г.
2. Методическое пособие Безруких М.М., Филипповой Т.А. «Разговор о правильном питании». - М: ОЛМА Медиа Групп, 2008 г.
3. Надёжкина, Н.А. «Во саду ли в огороде...» - М.: Детская литература, 1972 г.

4. Степанова, В. Русские пословицы и поговорки от А до Я: словарь - игра. - М., АСТ - ПРЕСС, 1998 г.

Интернет-ресурсы

Компьютерные презентации по отдельным темам, мультфильмы.

Наглядные и иллюстративные пособия

Настенные таблицы

Муляжи продуктов питания

Натуральные продукты

Плакаты