

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Детский дом-школа №95» «Дом детства»



Утверждаю:
Директор
МКОУ «Детский дом-школа №95»
Неугодников Я. В.
Приказ № 2066 от «29» 08 20 19 г.

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»
для 1 – 4 классов

Составитель
рабочей программы:
учитель начальных классов
Можнова Т.П.

Рабочая программа
рассмотрена методическим
объединением учителей
начальных классов
Протокол № 1 от 28.08.19 г.

Новокузнецкий городской округ
2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учетом авторской программы М.М. Безруких, А.Г. Макеевой, Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании».

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

Задачи:

- создать условия для формирования и развития представления у детей о здоровье как одного из важнейших человеческих ценностей, формирования готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- создать условия для формирования у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- создать условия для освоения детьми практических навыков рационального питания;
- создать условия для формирования навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни;
- создать условия для формирования представления о правилах этикета, связанных с питанием осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- создать условия для пробуждения у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширения знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- создать условия для развития творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- создать условия для развития коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещать родителей (законных представителей) в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительная особенность программы

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества.

Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Данная программа расширяет образовательную область «Обществознание и естествознание» и входит во внеурочную деятельность по социальному направлению.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

Программа рассчитана на проведение занятий во внеурочное время с детьми 7-11 лет в объёме: 33 часа – 1 класс, 34 часа – 2-4 класс. Продолжительность занятий 35 минут в первом полугодии первого класса, 45 минут во втором полугодии первого класса, во втором, третьем и четвертом классах.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических требований, возрастных особенностей учащихся младшего школьного возраста и рассчитана на работу в учебном классе.

Занятия проводятся по группам, по 1 часу 1 раз в неделю. Во время занятия обязательными являются физкультурные минутки, гимнастика для глаз. Занятия проводятся в нетрадиционной форме с использованием разнообразных дидактических игр.

Формы и методы обучения

В качестве организации занятий в программу внесены различные формы: экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм.

Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

- ✦ использование различных способов 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 учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- ✦ готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- ✦ определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- ✦ готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- ✦ овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- ✦ овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Способы проверки результатов освоения программы

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

СОДЕРЖАНИЕ

1-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой . Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

2-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры
5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
11. Семейное творческое содружество детей и взрослых. Проект «Самый полезный продукт».		
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

3-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1. Вводное занятие.	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью « Две недели в лагере здоровья»
2. Состав продуктов.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища».
3. Питание в разное время года	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».
5. Приготовление пищи	Беседа « Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».
6. В ожидании гостей.	Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».
7. Молоко и молочные продукты	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	Игра -исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9. Проект «Хлеб всему голова»		
10. Творческий отчет.		

4-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра «Походная математика» Игра – спектакль «Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях Эстафета поваров «Рыбное меню» Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина «В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «Кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях. «Моё недельное меню» Конкурс «На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа «Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8.Накрываем стол для родителей		
9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме « _____ » Подбор литературы. Оформление проектов.
10.Подведение итогов работы		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:	
			теоретическ их	практически х
1	Вводное занятие	1	1	
2	Экскурсия в столовую	1		1
3	Питание в семье	1	1	
4	Оформление плаката любимые продукты и блюда	1		1
5	Полезные продукты	1	1	
6	Экскурсия в магазин.	1		1
7	Оформление дневника.	1		1
8	Практическая работа.	1		1
9	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».	1	1	
10	Правила питания.	1	1	
11	Гигиена питания.	1	1	
12	Работа с дневником правильного питания.	1		1
13	Практическое занятие «Законы питания».	1		1
14	Оформление плаката правильного питания.	1		1
15	Удивительное превращение пирожка.	1	1	
16	Режим питания школьника.	1		1
17	Практическая работа «Удивительное превращение пирожка».	1		1
18	Тестирование по теме «Режим питания».	1	1	
19	Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака.	1	1	
20	Составление меню для завтрака.	1		1
21	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»	1		1
22	«Плох обед, если хлеба нет»	1	1	
23	Экскурсия в булочную.	1		1
24	Составление меню обеда.	1		1
25	Практическая работа «Советы Хозяюшки».	1		1
26	Секреты обеда.	1	1	
27	Брейн-ринг	1		1
28	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»	1		1
29	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»	1		1
30	Проведения «Праздника хлеба»	1		1
31	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1		1
32	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1		1
33	Подведение итогов.	1	1	
	Итого часов:	33	12	21

2-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:	
			теоретическ их	практически х
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	1	
2	Путешествие по улице правильного питания.	1	1	
3	Время есть булочки.	1		1
4	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1		1
5	Конкурс, викторина знатоки молока.	1		1
6	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1		1
7	Пора ужинать	1	1	
8	Практическая работа как приготовить бутерброды	1		1
9	Составление меню для ужина.	1	1	
10	Значение витаминов в жизни человека.	1	1	
11	Практическая работа.	1		1
12	Морепродукты.	1	1	
13	Отгадай мелодию.	1		1
14	«На вкус и цвет товарища нет»	1	1	
15	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1		1
16	Как утолить жажду	1	1	
17	Игра «Посещение музея воды»	1		1
18	Праздник чая	1	1	
19	Что надо есть, что бы стать сильнее	1	1	
20	Практическая работа «Меню спортсмена»	1		1
21	Практическая работа «Мой день»	1		1
22	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	1	
23	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1		1
24	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1		1
25	Оформление плаката «Витаминная страна»	1		1
26	Оформление плаката «Витаминная страна»	1		1
27	Посадка лука.	1		1
28	Каждому овощу свое время.	1	1	
29	Инсценирование сказки вершки и корешки	1		1
30	Конкурс «Овощной ресторан»	1		1
31	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1		1
32	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1		1
33	Проект	1		1
34.	Подведение итогов. Творческий отчет «Реклама овощей».			1
	Итого часов:	34	12	22

3-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:	
			теоретическ их	практически х
1	Введение	1	1	
2	Практическая работа.	1		1
3	Из чего состоит наша пища	1	1	
4	Практическая работа «Меню сказочных героев»	1		1
5	Что нужно есть в разное время года	1	1	
6	Оформление дневника здоровья	1		1
7	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	1		1
8	Игра «В гостях у тетушки Припасихи»	1		1
9	Конкурс кулинаров	1		1
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	1	
11	Составление меню для спортсменов	1		1
12	Оформление дневника «Мой день»	1		1
13	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	1		1
14	Где и как готовят пищу	1	1	
15	Экскурсия в столовую.	1		1
16	Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	1		1
17	Как правильно накрыть стол.	1	1	
18	Игра «Накрываем стол»	1		1
19	Молоко и молочные продукты	1	1	
20	Экскурсия на молокозавод	1		1
21	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	1		1
22	Молочное меню	1	1	
23	Блюда из зерна	1	1	
24	Путь от зерна к батону	1	1	
25	Конкурс «Венок из пословиц»	1		1
26	Игра – конкурс «Хлебопеки»	1		1
27	Выпуск стенгазеты	1		1
28	Выпуск стенгазеты	1		1
29	Праздник «Хлеб всему голова»	1		1
30	Экскурсия на хлебкомбинат	1		1
31	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	1		1
32	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	1		1
33	Оформление проекта «Хлеб- всему голова»	1		1
34.	Подведение итогов		1	
	Итого часов:	34	11	23

4-й год обучения

№ n/n	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:	
			теоретическ их	практически х
1	Вводное занятие	1	1	
2	Какую пищу можно найти в лесу.	1	1	
3	Правила поведения в лесу	1	1	
4	Лекарственные растения	1	1	
5	Игра – приготовить из рыбы.	1		1
6	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1		1
7	Эстафета поваров	1		1
8	Конкурс половиц поговорок	1		1
9	Дары моря.	1	1	
10	Экскурсия в магазин морепродуктов	1		1
11	Оформление плаката «Обитатели моря»	1		1
12	Оформление плаката «Обитатели моря»	1		1
13	Викторина «В гостях у Нептуна»	1		1
14	Меню из морепродуктов	1	1	
15	Кулинарное путешествие по России.	1	1	
16	Традиционные блюда нашего края	1	1	
17	Практическая работа по составлению меню	1		1
18	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1		1
19	Игра – проект «Кулинарный глобус»	1		1
20	Праздник «Мы за чаем не скучаем»	1		1
21	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	1	
22	Составление недельного меню	1		1
23	Конкурс кулинарных рецептов	1		1
24	Конкурс кулинарных рецептов	1		1
25	Конкурс «На необитаемом острове»	1		1
26	Как правильно вести себя за столом	1	1	
27	Практическая работа	1		1
28	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1		1
29	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1		1
30	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1		1
31	Накрываем праздничный стол	1		1
32	Проект	1		1
33	Проект	1		1
34.	Подведение итогов		1	
	Итого часов:	34	11	23

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: Арбис, 2018. -80с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: Арбис, 2018. - 80 с.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Рабочая тетрадь. - М.: Nestle, 2018. - 71 с.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Рабочая тетрадь. - М.: Nestle, 2018. - 71 с.
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991. - 190 с.
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000. - 350с.
7. Справочник по детской диетике. М.1977., - 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002, - 400с.