

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение «Ачинская школа № 3»

Рассмотрено
Методическим советом
КГБОУ «Ачинская школа № 3»

Согласовано
Заместитель директора по учебной работе
КГБОУ «Ачинская школа № 3» Отделение № 3
Чернецкая С.А.

Утверждено
Директор
Шадрина И.Л.

Протокол № 1
от 30 августа 2022 года

Протокол № 1
от 30 августа 2022 года

Приказ № 318/4
от 30.08.2022 года

Рабочая программа

По внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Направление спортивно - оздоровительное

Класс 2

Учитель Агапова Н.А.

Количество часов по программе 34

Ачинск 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе требований к результатам освоения ООПНОО, программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации, по инициативе и при спонсорской поддержке компании "Нестле", разработанной в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких.

Цель программы - формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,
- воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы.

Общая характеристика курса

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Темы, освещают наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Авторы "Разговора о правильном питании" не согласны с весьма распространенным мнением о том, что здоровое питание – дорогое питание. Ученики в игре узнают о

полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах. Курс снабжен специальными учебно-методическими комплектами – красочными рабочими тетрадями, методическими пособиями. На первом этапе обучения (I модуль) обучающиеся знакомятся с полезными продуктами питания, основными правилами гигиены питания, а при изучении следующих модулей формируется умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия. Курс рассчитан на школьников в возрасте от 7 до 14 лет и состоит из трех частей:

- "Разговор о правильном питании" – для дошкольников и младших школьников 7-8 лет;
- "Две недели в лагере здоровья" - для школьников 9-11 лет;
- "Формула правильного питания" - для школьников 12-14 лет.

Ценностные ориентиры содержания курса

Курс нацелен на овладение детьми:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Место предмета в учебном плане

Курс рассчитан на 34 занятия во 2-м классе, 1 час в неделю.

Формы организации детей:

Изучение курса «Разговор о правильном питании» может быть организовано в следующих формах:

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Ведущими видами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарное предприятие;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);

- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Требования к результатам освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностные результаты	Метапредметные результаты		
	<i>Регулятивные УУД:</i>	<i>Познавательные УУД:</i>	<i>Коммуникативные УУД:</i>
<p><i>Обучающийся научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни 	<p><i>Обучающийся научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить 	<p><i>Обучающийся научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; 	<p><i>Обучающийся научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

	<p>возможности и способы их улучшения;</p> <p>- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.</p>		
--	--	--	--

Предметные результаты

Предметными результатами изучения курса являются:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - ориентировка в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательном выборе наиболее полезных;
 - оценке своего рациона и режима питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
 - применение знаний и навыков, связанных с этикетом в области питания, норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
 - умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применение жизненно важных двигательных навыков и умений в различных условиях.

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получают 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.

Содержание программы внеурочной деятельности

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека.

1. Давайте познакомимся

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

2.Если хочешь быть здоров

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

3.Самые полезные продукты

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

4.Как правильно есть

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания.

5.Удивительные превращения пирожка

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

6.Кто жить умеет по часам

Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

7.Всем весело гулять

Дать представление о важности регулярных прогулок на свежем воздухе.

8.Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?

Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.

9.Плох обед, если хлеба нет

Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре

10. Полдник. Время есть булочки

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна.

11. Пора ужинать

Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

12.Обобщающее занятие

Календарно – тематическое планирование

По внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

Направление спортивно-оздоровительное

Класс 2

Учитель Агапова Н.А.

Кол-во часов 34

Планирование составлено на основе авторской программы М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева «Разговор о правильном питании» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, с изменениями и адаптацией к начальным классам КГБОУ «Ачинская школа № 3» .

1. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А.Г. Макеева Методическое пособие для учителя «Разговор о правильном питании»- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020 г
2. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020 г.
- 3.

№	Дата	Корр.	Кол-во часов	Тема занятия	Основные виды деятельности учащихся
				Четверть – 9 ч.	
1	1.09		9 1	«Разнообразие питания» Вводное занятие.	Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить.
2	8.09		1	Давайте познакомимся!	Составление дневника здоровья.
3	15.09		1	Из чего состоит наша пища (игра).	Работать с терминологическим словарём.
4	22.09		1	Дневник здоровья. Пищевая тарелка.	Оформление плаката.
5	29.09		1	Что нужно есть в разное время года (круглый стол).	Работа в группах.
6	6.10		1	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня.	Составление дневника здоровья.
7.	13.10		1	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня.	Творческий отчёт.
8	20.10		1	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Творческий отчёт.
9	27.10		1	«Пищевая тарелка» спортсмена.	Работа в группах.
				II четверть – 7 ч.	
10	10.11		8 1	«Гигиена питания и приготовление пищи» Где и как готовят пищу.	Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить.
11	17.11		1	Где и как готовят пищу.	Творческий отчёт.
12	24.11		1	Где и как готовят пищу.	Творческий отчёт.

13	1.12		1	Как правильно накрыть стол.	Работать с терминологическим словарём.
14	8.12		1	Как правильно накрыть стол.	Отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения.
15	15.12		1	Молоко и молочные продукты.	Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить.
16	22.12		1	Молоко и молочные продукты (викторина).	Творческий отчёт.
				III четверть – 9 ч.	
17	12.01		1	Кто работает на ферме?	Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить.
18	19.01		10 1	«Рацион питания» Блюда из зерна.	Работать с терминологическим словарём.
19	26.01		1	Блюда из зерна.	Работа в группах.
20	2.02		1	Блюда из зерна.	Творческий отчёт.
21	9.02		1	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес.	Понимать урока и выполнить.
22	16.02		1	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес.	Составление здоровья.
23	2.03		1	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес.	Составление здоровья.
24	9.03		1	Что и как приготовить из рыбы.	Оформление плаката.
25	16.03		1	Что и как приготовить из рыбы.	Творческий отчёт.
26	23.03		1	Дары моря.	Работать с терминологическим словарём.

IV четверть – 9 ч.					
27	6.04		1	Дары моря.	Понимать урока и выполнить.
28	13.04		4 1	« Культура питания » Кулинарное путешествие по России.	Составление дневника здоровья.
29	20.04			Кулинарное путешествие по России (игра).	Оформление плаката.
30	27.04		1	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Творческий отчёт.
31	4.05		1	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен (круглый стол).	Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить.
32	11.05		3 1	« Повторение » Проверочная метапредметная работа за год.	Разрешение реальных ситуаций, описанных в заданиях путем рассуждения, анализа, решения.
33	18.05		1	Анализ проверочной работы за год.	Обнаружение и исправление ошибок.
34	25.05		1	Как правильно вести себя за столом (викторина).	Творческий отчёт.
Итого 34 ч.					

Описание материально – технического обеспечения

Программно – нормативное обеспечение:

1. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
2. Программа «Финансовая грамотность» Ю.Н. Корлюгова. Издательство «Вита – Пресс» 2014 год

Методические пособия:

1. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А.Г. Макеева
Методическое пособие для учителя «Разговор о правильном питании»- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020 г.

2. М.М. Безруких, Т. А. Филиппова Рабочая тетрадь
«Разговор о правильном питании» - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020 г.

Технические средства обучения (средства ИКТ)

Мультимедийный проектор

Экран для мультимедийного проектора

Кронштейн для проектора

Принтер лазерный