

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №26

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №26

Приказ от 27.08. № 70

Овсянникова Е.М.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной образовательной деятельности

(по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность»)

по курсу «Здоровое питание»

(начальное общее образование)

1 КЛАСС

количество часов – 33

Учитель: Шкутова Наталья Николаевна

Программа курса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования», образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М.Берзких.

2019-2020 уч.год

КОПИЯ ВЕРНА



Пояснительная записка.

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОСа общего образования», образовательной программы, разработанной специалистами ИВФ РАН под руководством М.М. Безруких, методического пособия для учителей /Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011г.

Программа рассчитана на реализацию в рамках внеурочной образовательной деятельности в младшей школе (1-4 класс).

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

Задачи программы:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям России, связанным с питанием и здоровьем, развитие представления о социокультурных аспектах питания;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля, коммуникативных навыков;
- развитие творческих способностей.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на четыре года обучения, 1 час в неделю (135 часов):

1 год обучения- 33 часа;

2 год обучения- 34 часа;

3 год обучения- 34 часа;

4 год обучения- 34 часа.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В результате изучения курса по программе «Школа здорового питания» младшие школьники получают следующие результаты *в личностном развитии*:

- внутренняя позиция на уровне осознанного отношения к питанию как составляющей здорового образа жизни;
- установка на здоровое питание;
- способность к самооценке и самоконтролю за своим питанием (рационом и режимом питания) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- осознание правил и норм этикета в области питания как социальной составляющей в части социальных коммуникаций.

У школьников *будут сформированы:*

регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, в открытом информационном пространстве, Интернет-сети;
- осуществление записи выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов;
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза;

коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания;
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

В предметной области изучения программы учащиеся приобретут следующие ЗУН:

- навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;

- знания о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- умение определять полезные продукты питания.

Содержание программы.

№ п/п	Раздел программы	Основное содержание	Основные виды учебной деятельности	Формы организации учебных занятий
1	Разнообразие питания(8ч)	Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чиполлино и его друзья».	Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в печатной тетради (на развороте, в оглавлении, в словаре); ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя	беседа, рассказ о продуктах питания, практические занятия, викторины, «круглый стол», ролевая игра, диагностика, праздник.
2	Гигиена питания и приготовление пищи (10ч.)	Гигиена школьника. Здоровье это здорово! Где и как готовить пищу. Что можно приготовить если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вред и полезные привычки в питании. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки,	печатную тетрадь, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате	

		торты. Полезные напитки. Т покупатель.	совместной работы всего класса; преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков). (досуговое общение)	
3	Этикет.(10ч)	Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.		
4	Рацион питания (5ч)	Молоко и молочные продукты Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и. Составляем меню на день.		

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Кол-во часов	Темы занятий	Дата по плану	Дата по факту	Приме чание
1,2	2	«Самые полезные продукты»	04.09 11.09		
3,4	2	«Что о надо есть, если хочешь стать сильнее».	18.09 25.09		
5,6	2	«Где найти витамины весной».	02.10		

			09.10		
7,8	2	«Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты».	16.10 23.10		
9,10	2	Как правильно есть.	06.11 13.11		
11,12	2	Режим питания.	20.11 27.11		
13,14	2	«Каждому овощу свое время».	04.12 11.12		
15,16	2	«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной».	18.12 25.12		
17,18	3	«Плох обед, если хлеба нет».	15.01 22.01 29.01		
19,20	2	«Удивительные превращения пирожка»	05.02 19.02		
21,22	2	«Полдник. Время есть булочки»	26.02 04.03		
23,24, 25	3	«Пора ужинать».	11.03 18.03 01.04		
26,27	2	«Если хочется пить».	08.04 15.04		
28,29	2	«На вкус и цвет товарищей нет».	22.04 29.04		
30,31	2	Культура питания.	06.05 13.05		
32,33	1	«День рождения».	20.05		

АННОТАЦИЯ

Название программы	Класс	УМК	Кол-во часов	Автор/составитель рабочей программы
«Школа здорового питания»	1	1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании». Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА-ПРЕСС». 2010 г. 2. Безруких М.Т., Филиппова Т.А., Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании». Москва. «ОЛМА Медиа Групп», 2019 г.	33	Корытько В.И.

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания

ШМО учителей начальных классов

МБОУ СОШ №26

от 26.08.2019 года №1

Руководитель ШМ

Корытко В.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

Юдина Т.Д.

28.08.2019г.



КОПИЯ ВЕРНА