

Муниципальное образование город Армавир
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-
средняя общеобразовательная школа № 23



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности**

«Разговор о правильном питании»

Уровень образования - начальное общее образование (1 – 4 классы)

Количество часов – 34 ч.

Учитель Шерихова Н.Н.

Программа разработана в соответствии и на основе:

- 1) ФГОС основного общего образования;
- 2) Программа разработана на основе программы «Разговор о правильном питании» для 1-4 классов создана на основе Федерального образовательного государственного стандарта, авторской программы «Разговор о правильном питании», разработанной в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской Академии образования под руководством М.М. Безруких.

Пояснительная записка

Программа учебного курса «Разговор о правильном питании» 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 федерального государственного образовательного стандарта общего образования» образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

В соответствии с учебным планом в 3 классе отводится 34 занятия – по 1 занятию в неделю (с сентября по май) продолжительностью не более 40 минут. Главное условие – не перегружать обучаемого. Занятия проводятся в форме беседы, практической работы с элементами теории, дискуссий, экскурсий, деловых игр, игровых занятий.

Проблема здорового и правильного питания ребёнка многогранна и требует усилий многих специалистов, но в первую очередь, она должна волновать как родителей, так и учителей начальных классов.

Программа «Разговор о правильном питании» строится в направлении лично-ориентированного взаимодействия с ребёнком. Необходимо сделать акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому выполнению заданий.

Вся работа проводится в системе и в союзе с родителями. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – неременное условие эффективности решения поставленных задач.

1. Планируемые результаты освоения курса

«Разговор о правильном питании»

Личностные результаты

- познавательная мотивация (формирование познавательных интересов, умственной и интеллектуальной активности);
- активная жизненная позиция;
- ориентация на здоровый образ жизни;
- развитие интеллектуальных, эмоционально-волевых качеств личности (доброжелательность, отзывчивость, инициативность, самостоятельность);
- уважительное отношение к народным традициям и культуре питания.

Метапредметные

Регуляторные

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы.

Познавательные

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий (учебная литература, справочники, энциклопедии);
- построение сообщений в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие познавательных и художественных текстов;
- выделение существенных и несущественных признаков путем анализа;
- осуществление классификации и сравнения на основе самостоятельного выбора;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте;
- выделение существенных признаков и их синтез.

Коммуникативные

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- 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;
- 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 партнера в общении и взаимодействии.

Предметные

- осознание целостности окружающего мира,
- освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания,
- приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;
- выбор продуктов в соответствии с возрастом, временем года и видом деятельности (физической активности);
- применение на практике знаний и умений, связанных с этикетом в области питания;
- соблюдение режима питания;
- соблюдение правил гигиены;

2. Содержание курса

«Разговор о правильном питании»

Здоровье – это здорово

- Основные составляющие здоровья.
- Как влияет на здоровье характер человека
- Как влияют наши привычки на здоровье.
- Проект «Интересные факты о здоровье и питании
- Подводим итоги «Мой образ жизни»

Продукты разные нужны, блюда разные важны

- Повторение «Продукты зеленого, желтого, красного стола»
- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Витамины и микроэлементы
- Проект «Составляем меню с учетом содержания белков, жиров и углеводов»

Режим питания

- Что такое пищевая тарелка
- Значение воды в питании человека
- Экскурсия или творческий проект «Напитки»

Энергия пищи

- Для чего мы едим? Кулинарные пристрастия литературных героев
- Что такое калорийность пищи
- Как меняются энергетические затраты людей разного возраста и профессий

Где и как мы едим

- Где можно вкусно поесть? Повторение «Какие правила питания я выполняю дома»
- Урок- ролевая игра «Идем в кафе» правила питания в общественном месте
- Идем на пикник. Как правильно собрать рюкзак
- Викторина «Питаемся вне дома»
- Ролевая игра «Вечеринка у друзей». Правила этикета

Ты – покупатель

- Виртуальная экскурсия «Какие бывают магазины»
- Правила поведения в магазине
- Как ориентироваться в магазине Ролевая игра «Где искать товар?»
- Предметный урок «О чем рассказала упаковка»
- Советы юному покупателю.
- Урок-закрепление полученных знаний по

Ты готовишь себе и друзьям

- Наши помощники на кухне
- Кулинарные секреты
- Что такое фуршет и этикет?
- Мастер-класс «Украшаем бутерброды»
- Итоговое занятие «Конкурс кулинаров»
- Резервное занятие

3 класс

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы.**

3 Класс				
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
Здоровье – это здорово	5	Основные составляющие здоровья.	1	<i>Предметные:</i> узнают о значении здорового образа жизни, культуре питания как составляющей культуры здоровья, познакомятся с чертами характера человека, оказывающими влияние на его здоровье. <i>Личностные:</i> проанализируют свои черты характера, их влияние на отношение с другими людьми и здоровье, планирование и регуляция своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью, будут работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение находить общее решение. <i>Метапредметные:</i> формулирование собственного мнения; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.
		Как влияет на здоровье характер человека	1	
		Как влияют наши привычки на здоровье.	1	
		Проект «Интересные факты о здоровье и питании»	1	
		Подводим итоги «Мой образ жизни»	1	

Продукты разные нужны, блюда разные важны	6	Повторение «Продукты зеленого, желтого, красного стола»	1	<i>Предметные:</i> узнают, что разнообразие рациона – одно из условий рационального питания, регулярность питания – важное условие рационального питания, значение белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, познакомятся с продуктами, в которых они содержатся, научатся планировать свой рацион питания с учетом этих продуктов <i>Личностные:</i> готовность и умение анализировать свой рацион и рацион питания товарищей с точки зрения соответствия здоровому образу жизни, уметь высказывать свою точку зрения и выслушивать мнение других <i>Метапредметные:</i> учиться находить информацию в энциклопедиях, Интернете, у взрослых, составлять связные научно-обоснованные высказывания, приводить доказательства своих предположений, уметь адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделять существенные признаки и проводить их анализ и синтез.
		Белки	1	
		Жиры	1	
		Углеводы	1	
		Витамины и микроэлементы	1	
		Проект «Составляем меню с учетом содержания белков, жиров и углеводов»	1	
Режим питания	3	Что такое пищевая тарелка	1	<i>Предметные:</i> развивать представление учащихся о роли режима питания, познакомить с понятием «пищевая тарелка», с вариантами организации режима питания.
		Значение воды в питании человека	1	

		Экскурсия или творческий проект «Напитки»	1	<i>Личностные:</i> формировать готовность соблюдать режим питания, планировать свой день с учетом режимных моментов и правильному соотношению количества продуктов питания в день, развивать творческие способности, соблюдать правила поведения в общественных местах. <i>Метапредметные:</i> самостоятельно и в группах искать информацию, анализировать и выделять главное, составлять мини-проекты, учитывать мнение окружающих и уметь отстаивать свою точку зрения
Энергия пищи	3	Для чего мы едим? Кулинарные пристрастия литературных героев	1	<i>Предметные:</i> представление о пище как источнике энергии для организма, энергетическая ценность продуктов питания, особенности расхода энергии у людей разного возраста, пола и рода деятельности. <i>Личностные:</i> получают представление об индивидуальном рационе
		Что такое калорийность пищи	1	

		Как меняются энергетические затраты людей разного возраста и профессий	1	питания, его влиянии на здоровье, готовность и умение анализировать свой рацион и рацион питания товарищей с точки зрения соответствия здоровому образу жизни, уметь высказывать свою точку зрения и выслушивать мнение других . <i>Метапредметные:</i> учиться находить информацию в энциклопедиях, Интернете составлять связные научнообоснованные высказывания, приводить доказательства своих предположений, уметь адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделять существенные признаки и проводить их анализ и синтез.
Где и как мы едим	5	Где можно вкусно поесть? Повторение «Какие правила питания я выполняю дома»	1	<i>Предметные:</i> познакомятся с правилами гигиены и питания при приеме пищи вне дома, расширят представления о преимуществах полноценного питания и вреде питания «всухомятку», узнают о том, что такое срок годности продуктов. <i>Личностные:</i> научатся вести себя в общественном месте, в лесу, на экскурсии, в гостях, адекватно воспринимать просьбы, замечания и правила, предложенные другими, научатся предлагать свои правила, опираясь на интересы окружающих, учитывать их желания и точку зрения. <i>Метапредметные:</i> самостоятельно и в группах искать верное решение, анализировать и выделять
		Урок- ролевая игра «Идем в кафе» правила питания в общественном месте	1	
		Идем на пикник. Как правильно собрать рюкзак	1	
		Викторина «Питаемся вне дома»	1	

		Ролевая игра «Вечеринка у друзей». Правила этикета	1	главное, составлять минипроекты, учитывать мнение окружающих и уметь отстаивать свою точку зрения
Ты – покупатель	6	Виртуальная экскурсия «Какие бывают магазины»	1	<i>Предметные:</i> расширяют представления о видах торговых предприятий, сформируют знания о правилах поведения продавца и покупателя, научатся ориентироваться в отделах магазина, находить нужную информацию на упаковке товара. <i>Личностные:</i> получают навыки общения с покупателями и продавцами магазина, узнают о правилах поведения при совершении покупки, совершенствуют диалогическую и монологическую речь <i>Метапредметные:</i> сформируют умение читать, анализировать информацию на стенде, этикетке, пользоваться справочной литературой, познакомятся с понятиями «права» и «обязанности»
		Правила поведения в магазине	1	
		Как ориентироваться в магазине Ролевая игра «Где искать товар?»	1	
		Предметный урок «О чем рассказала упаковка»	1	
		Советы юному покупателю.	1	
		Урок-закрепление полученных знаний по	1	
Ты готовишь себе и друзьям	6	Наши помощники на кухне	1	<i>Предметные:</i> осваивать практические способы приготовления пищи, знакомство с правилами безопасного обращения с электроприборами на кухне, осваивать правила этикета и сервировки стола для разных приемов пищи. <i>Личностные:</i> формировать готовность помогать старшим при приготовлении пищи дома, повторить правила и
		Кулинарные секреты	1	
		Что такое фуршет и этикет?	1	
		Мастер-класс «Украшаем бутерброды»	1	

		Итоговое занятие «Конкурс кулинаров»	1	обязанности радушного хозяина и гостя. <i>Метапредметные:</i> формулирование собственного мнения; умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
		Резервное занятие	1	планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей; умение адекватно воспринимать предложения и оценку окружающих; выделение существенных признаков и их синтез.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
 методического объединения
 учителей начальной школы №23
 года
 от ____ .08 _____ 2018 года №1
 _____ Колабухова И.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР
 _____ Гроцкая И.В.
 _____ 29.08 _____ 2018г

