



Управление образования администрации г. Орла
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
лицей №28 г. Орла имени дважды Героя Советского Союза
Г.М. Паршина

Согласовано
Зам.директора по УВР
_____ М.В.Липовецкая

Утверждаю
Директор _____ А.И.Волчков
Приказ №105-Д от 31.08.2016



Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»

Составитель :
МО учителей начальной школы
(Чичерина Л.И.)

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
3. 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.
4. Базисного учебного плана по внеурочной деятельности МБОУ лицея № 28 г Орла имени дважды Героя Советского Союза Г.М. Паршина.

Программа внеурочной деятельности по общеинтеллектуальному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 2 класса и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

На изучение курса в учебном плане лицея отведено 2 часа в неделю, 68 часов в год, авторской программой рекомендован 1 час.

В данную программу внесены изменения, т.к. данный курс не изучался в 1 классе, темы объединены в один год изучения.

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

✓ разнообразие питания:

1. «Самые полезные продукты»,
2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
3. «Где найти витамины весной»,
4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
5. «Каждому овощу свое время»;

✓ гигиена питания:

«Как правильно есть»;

✓ режим питания:

«Удивительные превращения пирожка»;

✓ рацион питания:

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-
2. «Плох обед, если хлеба нет»,
3. «Полдник. Время есть булочки»,
4. «Пора ужинать»,
5. «Если хочется пить»;

✓ культура питания:

1. «На вкус и цвет товарищей нет»,

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности кружка, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнить между собой предметы, явления
- Обобщать, делать несложные выводы
- Определять последовательность действий

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.

Разнообразие питания (10 ч)

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 «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (22 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (16 ч)

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 поварами спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (10 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно 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 полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (10 ч)

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание программного материала</i>	<i>Количество часов, рекомендованное авторской программой</i>	<i>Количество часов по рабочей программе.</i>
<i>1</i>	Разнообразие питания	<i>5</i>	<i>10</i>
<i>2</i>	Гигиена питания и приготовление пищи	<i>12</i>	<i>22</i>
<i>3</i>	Этикет	<i>8</i>	<i>16</i>
<i>4</i>	Рацион питания	<i>5</i>	<i>10</i>

5	Из истории русской кухни	4	10
		34	68

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Формы работы:

- 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.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Проверка усвоения программы проводится в форме тестирования, выполнения творческих заданий.

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Воспитывающая деятельность.

Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

Развивающая деятельность.

Работа по «Программе разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

III Тематическое планирование

п/п	Содержание занятия	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	
2	Экскурсия в столовую		1
3	Питание в семье	1	
4	Оформление плаката любимые продукты и		1

	блюда		
5	Полезные продукты	1	
6	Экскурсия в магазин.		1
7	Оформление дневника.	1	
8	Практическая работа.		1
9	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».		1
10	Правила питания.	1	
11	Гигиена питания.	1	
12	Работа с дневником правильного питания.	1	
13	Практическое занятие «Законы питания».		1
14	Оформление плаката правильного питания.		1
15	Удивительное превращение пирожка.	1	
16	Режим питания школьника.	1	
17	Практическая работа «Удивительное превращение пирожка».		1
18	Тестирование по теме «Режим питания».		1
19	Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака.	1	
20	Составление меню для завтрака.		1
21	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»	1	
22	«Плох обед, если хлеба нет»	1	
23	Экскурсия в булочную.		1
24	Составление меню обеда.	1	
25	Практическая работа «Советы Хозяюшки».		1
26	Секреты обеда.	1	
27	Брейн-ринг	1	
28	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»		1
29	Проведения «Праздника хлеба»		1
30	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».		1
31	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».		1
32	Подведение итогов.		
	Если хочешь быть здоровым (2 часа)		
33	Вводное занятие. Что мы едим.	2	
34	Как мы едим.		

№ п\п	Тема	Теория	Практика
----------	------	--------	----------

Самые полезные продукты (2 часа).			
35	Продукты полезные и вредные.		1
36	Ты идёшь в гости		1
Как правильно есть. (3 часа)			
37	Гигиена питания.		1
38	Режим питания.	0,5	0,5
39	Русская кухня.	0,5	0,5
Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной. (2 часа)			
40	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?		1
41	Когда еда бывает вкусной?		1
Плох обед, если хлеба нет. (7 часов).			
42	Плох обед, если хлеба нет.	1	
43	Коллективные игры. Рисование на тему: «Как хлеб на стол пришел»		1
44	Что мы знаем о хлебе?		1
45	Проект на тему: «Хлеб – всему голова».		1
46	Кукольный спектакль «Абрикосовое дерево».		1
47	Кукольный спектакль «Абрикосовое дерево».		1
48	Экскурсия на хлебозавод		1
Время есть булочки. (2 часа).			
49	Полдник. О пользе молока и молочных продуктов.	1	
50	Как приготовить бутерброды. Конкурс рецептов «Любимое блюдо нашей семьи»		1
Пора ужинать (4 часа)			
51	Пора ужинать.		1
52	Каким должен быть ужин?		1

53	ТЮЗ «Мыши любят сыр».		1
54	Что нам есть помогает?	1	
	Где найти витамины весной? (2 часа)		
55	Для чего нужны витамины? Где найти витамины весной?		1
56	Коллективный проект «Витаминная еда и полезна и вкусна»		1
	Как утолить жажду... (3 часа)		
57	Что такое вода и зачем она нужна человеку?	1	
58	Как утолить жажду?		1
59	Экскурсия на родник		1
	Что надо есть , если хочешь стать сильнее. (1 час)		
60	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	
	На вкус и цвет товарищей нет. (2 часа)		
61	Вкусовые качества продуктов		1
62	Русская народная сказка «Мужик и медведь»	1	
	Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты. (4 часа)		
63	Овощи, ягоды, фрукты- витаминные продукты		1
64	Овощи, ягоды, фрукты- витаминные продукты		
65	Каждому овощу – свое место	1	
66	Каждому овощу – свое место		1
	Подведем итоги. (2 час)		
67- 68	Итоговое занятие «Что нужно есть и чего есть не надо»		1