

Муниципальное образование

город Рязань, Рязанской области

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение г. Рязани «Лицей №4»

«РАССМОТРЕНО»

на заседании МО

учителей начальной
школы

Протокол № 1

от 27.08.2017

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

Одимова

Протокол МС №1

от 28.08.2017

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ г. Рязани

«Лицей №4»

Г. Шлыкова

№187-Д

от 08.09.2017



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Разговор о здоровом питании»

Уровень образования (класс) – 1 класс начальной школы

Учитель: Клюева Т.В.

Пояснительная записка.

Программа разработана для занятий с обучающимися 1 класса во время внеурочной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования на основе программы «Разговор о правильном и здоровом питании» Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.

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

Образовательные задачи:

- 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, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативных и творческих способностей.

Здоровье человека закладывается смолоду. Более чем когда – либо в истории человечества современные люди задумываются над тем, что от характера питания зависит не только внешний вид и форма тела, но и самочувствие, здоровье и продолжительность жизни.

Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Важно сформировать культуру питания как составную часть культуры здоровья в школьном возрасте.

Программа предлагает использование разнообразных форм проведения занятий, содержание тем раскрывается в результате выполнения практических заданий.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о здоровом питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе обучения по данной программе дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран. Дети начинают соблюдать режим питания, правила гигиены, при выборе блюд и продуктов отдадут предпочтение более полезным для здоровья и т.д.

Обучение по программе строится в занимательной для ребят форме. Оно отличается от традиционных уроков, представляя собой систему игровых заданий, конкурсов, праздников, помогающих ребятам легко и эффективно осваивать секреты правильного питания.

В рамках программы предусматривается расширение методов и приемов игровой деятельности, которые можно осуществить на базе занятий в МАОУ «Лицей №4». Это проведение занятий совместно с медицинской службой лицея, службой по организации питания (столовая лицея; добавление в меню обучающихся витаминных сезонных овощей и фруктов), родительской общественностью (родители, чьи профессии и сфера деятельности связана с общепитом), учреждениями сферы общественного питания (детские кафе с проведением мастер-классов, музеи г. Рязани «Галерея пряников», «Музей леденца» и др.), спортивной базой лицея (проведение подвижных игр в целях ведения здорового образа жизни).

Реализация программы на базе МАОУ «Лицей №4» предусматривает обучение и родительской общественности (памятки, анкетирование, проведение родительских собраний, совместных конкурсов и праздников для детей и их родителей).

Содержание программы

Разнообразие питания (6 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 (8 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. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Рацион питания, продукты питания (18 ч)

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 полезные угощения. Составляем меню на день.

Программа рассчитана на 34 занятия, по 1 часу в неделю.

Планируемые результаты изучения курса обучающимися и результаты УУД

Обучающиеся по данной программе смогут:

- узнать правила и основы рационального питания;
- приобрести навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни и навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- определять полезные продукты питания;
- получить знания о структуре ежедневного рациона питания;
- самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Обучающиеся по данной программе получают возможность для формирования

Личностных УУД, таких как:

1. Принятие базовых ценностей: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг».
2. Уважение к своему народу, к своей родине.
3. Освоение личностного смысла учения, желания учиться.
4. Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.

Регулятивных УУД, таких как:

1. Самостоятельно организовывать свое рабочее место.
2. Следовать режиму организации внеучебной деятельности.
3. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.
4. Определять план выполнения заданий на занятиях внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.
5. Соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем.

Познавательных УУД, таких как:

1. Отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в книгах и наглядности.
2. Сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленному правилу.
3. Наблюдать и делать самостоятельные простые выводы

Коммуникативных УУД, таких как:

1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.
2. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.
3. Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел программы, кол-во часов	№ п/п	Тема занятия	Задачи	Формы проведения	Результат
Разнообразие питания (6 часов)	1	Вводное занятие. Важность правильного питания.	Обогатить знания детей об основах рационального питания.	Анкетирование.	Получение представления о правильном питании и его важности для здоровья.
	2-3	Если хочешь быть здоров.	Формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания.	Экскурсия в природу, конкурс рисунков любимых блюд, инсценировка .	Получение представления о важности правильного питания и знакомство с героями программы.
	4 - 6	Самые полезные продукты.	Формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда Формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека.	Игра-соревнование, инсценирование «Сказки про репку»	Получение представления о том, какие продукты наиболее полезны для человека.
	7 -9	Как правильно питаться.	Развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения.	Игра-обсуждение, конкурс стихов	Усвоение знаний о том, что от того, как, сколько и когда мы едим зависит наша работоспособность и внешний вид.
Гигиена питания и приготовление пищи (8 часов)	10 - 11	Удивительные превращения пирожка.	Формировать представление о роли регулярного питания для здоровья, формировать представление об основных требованиях к режиму питания.	Соревнование, тестирование, игра.	Получение представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.
	12 -14	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню, расширить представление о блюдах,	Презентация о культурных растениях, предметное занятие с гербарием и крупами, ручной труд – детское лото	Формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака

Рацион питания, продукты питания (18 часов)			которые могут входить в меню завтрака, формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде		
	15 -17	В гостях у молока	Формировать представление о роли молочных продуктов для здоровья человека	Конкурс пословиц, пение песен, игра, кроссворд	Формирование представления о необходимости включения в рацион человека молочных продуктов
	18 -20	Плох обед, если хлеба нет.	Формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе; об опасности еды всухомятку.	Конкурс пословиц, пение песен, игра.	Получение представления об обеде как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе; об опасности еды всухомятку.
	21	Мы за чаем не скучаем	Формировать представление о роли воды для организма человека, расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков.	Беседа. Практическое занятие – чайная церемония	Формирование представления о роли воды для организма человека. Расширение представления о разнообразии напитков, о пользе различных видов напитков.
	22-23	Поешь рыбки – будут ноги прытки	Формировать представления о необходимости включения в рацион человека блюд из рыбы и морепродуктов	Игровая программа	Формирование представления о необходимости включения в рацион человека растительной рыбных блюд
	24 -25	Полдник. Время есть булочки.	Формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню. Меню полдника.	Конкурс-викторина, игра-демонстрация.	Формирование представления о полднике как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе, значения молока и молочных продуктах.
	26	Пора ужинать.	Формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню, расширить представление	Практическая работа - меню для ужина, игра.	Формирование представления об ужине как обязательной части ежедневного меню и о блюдах в его составе.

			о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина		
	27 - 28	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	Формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов, формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи.	Практическое занятие – выращивание зелени. Игра	Формирование представления о необходимости включения в рацион человека растительной пищи и витаминов.
	29	Как утолить жажду.	Формировать представление о роли воды для организма человека, расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков.	Беседа. Практическое занятие – приготовление витаминных напитков.	Формирование представления о роли воды для организма человека. Расширение представления о разнообразии напитков, о пользе различных видов напитков.
	30	Каждому овощу свое время.	Развивать представление о пользе фруктов и овощей, формировать представление о сезонных фруктах и овощах.	Беседа. Практическое занятие – приготовление овощных салатов.	Получение представления о пользе фруктов и овощей, формирование представления о сезонных фруктах и овощах.
	31	Где найти витамины весной	Формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов, формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи.	Беседа, игра.	Получение представлений о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека

	32	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья, формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом	Беседа, игра.	Получение представления о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.
Итоговое занятие (2 часа)	33-34	Кулинарный праздник.	Обобщить знания о правильном питании, расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах. Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания у детей.	Конкурс салатов и праздничных блюд. Концертная программа.	Получение знаний о правильном питании, расширение представления о наиболее полезных продуктах и блюдах.