

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию г. Барнаула

МБОУ "СОШ №55"

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол № 1

от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МБОУ «СОШ № 55»

Приказ № 450 - о/д

от «25» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

для обучающихся 1, 2 классов

г. Барнаул 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по курсу «Разговор о правильном питании» в начальной школе (1-2 классы) разработана на основе нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утверждён приказом Минпросвещения России № 286 от 31.05.2021);
- авторской программы курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева;
- учебного образовательного плана МБОУ «СОШ №55» на текущий учебный год;
- годового календарного учебного графика;
- положения о рабочей программе предметов, курсов, модулей;
- федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию.

Согласно учебному плану школы на внеурочное занятие по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» отводится в 1 классе 1 час в неделю, 33 часа в год, во 2 классе 1 час в неделю, 34 часа в год.

Роль и место дисциплины

Программа «Разговор о правильном питании» играет существенную роль в формировании у младших школьников навыков здорового правильного питания.

Данная программа может включить ребёнка в собственный исследовательский поиск на любых предметных занятиях в ходе основного обучения. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья, как главной человеческой ценности. Планирование занятий позволяет детям в форме игры познакомиться с разнообразием полезных продуктов питания, их составом и пользой для организма, научиться составлять меню, самостоятельно получать знания из дополнительных источников. Правильно организовывать свою деятельность совместно с коллективом.

Соответствие Государственному образовательному стандарту

Рабочая программа составлена на основе рабочей тетради для школьников «Разговор о правильном питании», Федеральных государственных стандартов начального общего образования с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младшего школьника умения учиться.

Цели и задачи

Цели

В результате изучения данной программы реализуются следующие цели:

- развитие представлений детей о ценности здоровья, укреплять и заботиться о собственном здоровье;
- расширение знаний детей о продуктах здорового и нездорового питания;

- освоение правил этикета, связанных с питанием;
- формирование у детей интереса и готовности к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- овладение умениями правильно питаться; участвовать в диалогах, составлять несложные высказывания;

Содержание данного курса программы и методика обучения ориентированы на решение следующих задач:

- развивать познавательные потребности и способности младших школьников;
- обучать детей младшего школьного возраста специальным знаниям, необходимым для проведения самостоятельных исследований при работе над проектом;
- пользоваться формулами речевого этикета в различных ситуациях общения;
- формировать и развивать у детей младшего школьного возраста умения и навыки исследовательского поиска;
- обеспечивать развитие функциональной грамотности учащихся на основе интеграции в изучении языка и речи учащихся;
- формировать общеучебные универсальные действия – рефлексии, то есть осознание учащимися всех компонентов учебной деятельности: учебной задачи, целей учебной деятельности (что надо делать и для чего), воспитывать чувство любви и уважения к окружающим;
- формировать у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- развивать творческие способности детей.

Специфика программы

Образовательные и воспитательные задачи данной программы решаются комплексно. Учителю предоставляется право самостоятельного выбора методических путей и приемов их решения. В организации учебно-воспитательного процесса важную роль играет сбалансированное соединение традиционных и новых методов обучения, использование технических средств

Содержание программы позволяет шире использовать дифференцированный подход к учащимся. Это способствует нормализации нагрузки обучающихся, обеспечивает более целесообразное их включение в воспитательную деятельность, своевременную корректировку трудностей

Основные содержательные линии курса

Курс данной программы включает следующие содержательные линии: систему правильного подбора полезных продуктов питания, планирование и контролирование своего рациона питания, формирование правил поведения за столом.

Структура программы

Продукты питания.

Общее представление о полезных продуктах питания, овощах, фруктах, ягодах. Их роль в правильном ежедневном употреблении в пищу. Формирование общего представления о молоке и молочных продуктах, рыбе и морепродуктах. Правильной тепловой обработке продуктов питания.

Режим питания.

Общее представление о составлении меню, о рационе правильного здорового питания, подбора и совместимости продуктов питания, необходимых для здорового образа жизни.

Речевой этикет.

Использование формул речевого этикета в процессе ведения диалога. Умение воспринимать речь партнера: понимать смысл высказывания, уточнять его с помощью вопросов.

Умение строить высказывание в устной и письменной форме: обдумывать предстоящий ответ; отбирать необходимые языковые средства, понимать цель общения: что-то сообщить, объяснить, описать; проверять и контролировать себя (с помощью учителя).

Культура речевого общения (со взрослыми; со сверстниками при работе в парах, в коллективно-распределенной деятельности), умение слушать партнера, поддерживать диалог вопросами и репликами.

Требования к результатам

Личностные УУД:

- осознанность учения;
- учебная мотивация;
- самооценка;
- адекватное реагирование на трудности;
- развитие эмоционально-нравственной отзывчивости;
- развитие доброжелательности к людям.

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы в тексте;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- осознанное построение речевого высказывания;
- смысловое чтение;
- поиск и выделение необходимой информации;
- построение логической цепи рассуждений;
- установление причинно-следственных связей;
- структурирование знаний;
- контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- анализ объектов с целью выделения признаков.

Коммуникативные УУД:

- речевая деятельность;
- слушать и понимать речь других;
- учёт разных мнений и умение обосновать собственное;
- учиться работать в группе;
- выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя
- проявление инициативности и самостоятельности, контроль и коррекция.

Предполагаемые результаты

Изучение данного курса приносит неоценимую пользу:

- дети получают информацию о правильном режиме питания, смогут оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- учащиеся учатся классифицировать продукты питания по группам;
- дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Формы организации учебного процесса

Программа предусматривает проведение занятий изучения нового материала; занятий совершенствования знаний, умений и навыков; обобщения и систематизации знаний, умений и навыков; комбинированных занятий; экскурсий, занятий – путешествий, театрализованных занятий. Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах. Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и самопроверки.

Механизм оценки результатов

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила правильного питания

Обучающиеся должны уметь:

- распознавать вкусовые качества наиболее употребляемых продуктов питания.

Обучающиеся должны иметь представление:

- об основных принципах гигиены питания;
- о необходимости и важности регулярного питания и соблюдения режима питания;
- о завтраке, обеде и ужине, как обязательных компонентах ежедневного меню;
- о значении молока и молочных продуктах;
- о связи рациона питания с образом жизни, о высококалорийных продуктах питания;
- о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека, о разнообразии овощей, фруктов и ягод, их значении для жизни человека.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса **Технические средства обучения**

№	Наименование	Инвентарный номер	Количество
1	Компьютер	1701040160	1
2	Экран		1
3	Колонки		2
4	Клавиатура		1
5	Мышь		1
6	Проектор	1101040247	1
7	Принтер HD LaserJet P1102	51013400017	1
8	Приставка для экрана Mimio Interactive	3101060308	1
9	Тренажер БОС	4101040046	1

Тематическое планирование (1, 2 классы)

№	Дата	Тема занятия	Содержание занятия	Виды контроля
1	1 неделя	Знакомство с жителями «Страны Здоровья»	Знакомство с героями программы	теоретическое
2	2 неделя	Если хочешь быть здоров	Обсуждение проблемного вопроса «Полезные продукты – это самые любимые?»	Составление списка «Любимые продукты нашего класса», затем редактирование данного списка в список «Полезные продукты»
3	3 неделя	Самые полезные продукты	Полезные продукты. Какие они.	Сюжетно – ролевая игра «Что ты купишь в магазине?» Игра – соревнование «Кто больше назовёт полезных продуктов?» (Работа в парах)
4, 5	4, 5 недели	Как правильно есть	Для чего правильно питаться.	Игра «Составь важные правила гигиены питания» Оформление коллажа «Эти правила важны и знать мы их должны»
6	6 неделя	Удивительное превращение пирожка	Режим дня. Роль регулярного питания в жизни людей.	Игра «Закончи пословицу», Демонстрация «Что произошло с пирожком»
7	7 неделя	Из чего варят кашу? Как сделать кашу вкусной?	Проблемные вопросы «Почему на завтрак лучше есть кашу?», «Зачем нам необходимо завтракать?»	Игра «Варим кашу» Конкурс «Чем украсить кашу?» Составление ответов по опорам
8	8,9	Плох обед, когда хлеба нет	Какую роль играет	Заочное

9	недели		хлеб в питании человека.	путешествие «Знакомство с растениями из которых получают хлеб» Конкурс «Лучшее меню обеда» Праздник «Хлеб на стол, так и стол престол»
10	10 неделя	Игра «Прогулка по улице Правильного питания»	Что такое схема? Как пользоваться схемой.	Игра в парах «Путешествие в сказочную страну»
11	11 неделя	Время есть булочки	Проблемный вопрос «Зачем нужен полдник?» Знакомство с меню полдника. Формировать представление о значении молока и молочных продуктов	Песня «33 коровы» Разгадай ребусы «Её величество молоко» Игра «Кто больше знает молочных продуктов»
12	12 неделя	Пора ужинать	Что есть на ужин. Время ужина. Формировать представление об ужине, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе	Работа с поговоркой «Всякому нужен обед и ужин» Рисунки «Мой ужин» Игра «Готовим запеканку»
13 14	13,14 недели	Где найти витамины зимой. Проект «Огород на подоконнике»	Выращивание зелёного лука, пророщенной пшеницы, укропа. Знакомство с разнообразием овощей, их полезными свойствами	Работа по подготовке проекта. Защита проекта
15	15 неделя	На вкус и цвет товарищей нет	Почему мы ощущаем вкус. Знакомство с	Практическая работа «Какой вкус» творческая работа

			разнообразием вкусовых свойств различных продуктов. Формирование практических навыков распознавания вкусовых качеств продуктов	«Придумай рекламу своего любимого сока»
16 17	16,17 недели	Как утолить жажду	Проблемный вопрос «Зачем мы пьем воду?» Формирование представлений о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков	Игра «Как приготовить морс» Праздник «Чая» (совместно с родителями)
18 19	18,19 недели	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Проект «Мой режим питания»	Как зависит калорийность пищи от образа жизни. Дать представление о связи рациона питания и образа жизни.	Игра «Меню спортсмена» Подготовка и защита проекта
20 21	20,21 недели	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты	Какую роль играют овощи, фрукты, ягоды в здоровье человека. Познакомить учащихся с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма человека	Игра «Поле чудес» (овощи, ягоды, фрукты) Конкурс загадок, Игра «Готовим запасы на зиму»
22	22 неделя	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень	О каких овощах мы мало знаем. Знакомство с разнообразием малознакомых и редко используемых овощей	Разгадай ребусы. Творческая работа «Сочини сказку об овоще»

23	23 неделя	Каждому овощу своё время	Проследить взаимосвязь вегетационного развития овоща от времени года. Формирование умений выявлять зависимость вегетационного развития овоща от времени года	Игра «Восстанови цепочку» Игра – соревнование «Огородик мы садили»
24	24 неделя	Дары леса	Что даёт полезного нам лес. Познакомить учащихся с дарами, правилами сбора ягод, грибов	Игра «Сорви гриб» Викторина «Ягода, ягоде – рознь» Игра «Прогулка по лесу»
25 26	25,26 недели	Рыба и морепродукты	Роль рыбы и морепродуктов в правильном питании. Иметь представление о важности употребления в пищу рыбы и морепродуктов	Игра «В царстве царя Нептуна» Практическая работа «Салат из морской капусты» Составь меню с рыбой и морепродуктами
27	27 неделя	Из чего можно приготовить салат	Какие продукты можно использовать для приготовления салатов. Формировать представление об ингредиентах салата, заправке готового блюда	Практическая работа (готовка разных видов салатов с участием родителей)
28	28 неделя	Повара - волшебники	Экскурсия в столовую. Познакомить правилами приготовления полезной пищи	Практическое занятие «Приготовь полезный и вкусный бутерброд» (совместно с поваром школьной столовой)
29	29 неделя	Что готовили наши прабабушки	Блюда наших прабабушек.	Игра «Угадай блюдо»

			Познакомить с незаслуженно забытыми блюдами наших предков	Сочини сказку «Чечевица – царица стола»
30	30 неделя	Щи да каша – пища каша	Какую роль в правильном питании играет такое блюдо – как «щи». Знакомство с разнообразием каш и приготовлением русского национального блюда - щей	Игра «Из чего можно сварить щи?» Инсценировка сказки «Каша из топора»
31	31 неделя	Народные праздники. Их меню и здоровье.	Знакомство с русскими народными праздниками, их меню. Иметь представление о разнообразии русских народных праздников, их меню и какой вред это наносит здоровью	Игра «Печём блины» Игра- рассуждение «Какая начинка для пирога полезнее» Конкурс на лучшее меню для праздника
32 33 34	32,33,34 недели	Резерв		