

Логовская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»

Руководитель МО учителей
начальных классов

 /Евстратова Л.А./

Протокол № 1
от «30» августа 2018 г.

«Согласовано»

Методист по УР

 /Елисеева С. Г./

« 01» сентября 2018 г.

«Утверждено»

Директор школы

 /Колосова Т.И./

Приказ №187
от «01» сентября 2018 г.

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

для 1 класса

учителя начальных классов I квалификационной категории

Поповой Анны Михайловны

2018/2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «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, и методического пособия для учителей / Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011./

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель программы:

создание условий для формирования представлений о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, об основных принципах гигиены питания, о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Дать представление о необходимости и важности регулярного питания и соблюдение режима питания.

Задачи программы:

Создание условий для:

- ознакомления обучающихся с необходимостью заботы о своём здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- овладения системой знаний о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;
- приобретения опыта самостоятельной деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению;

Создание условий для формирования у обучающихся:

- конкретно-наглядных представлений о существенных сторонах здорового образа жизни;
- способностей к организации своей учебной деятельности посредством освоения личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий;

- основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни;
- чувства ответственности за своё здоровье.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Общая характеристика

Реализация рабочей программы по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 класса поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым ребёнком социальной значимости его здоровья.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

В ходе реализации рабочей программы по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий 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.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение первоклассников в поисковую деятельность, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Формы работы:

1. Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
2. 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.
3. Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

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

Место курса в учебном плане

33 ч в году, 1ч в неделю

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании».

Личностными результатами изучения курса являются следующие умения:

- осознавать значение правильного питания в жизни людей;
- понимать чувства других людей, сочувствовать, сопереживать;
- высказывать своё отношение к высказываниям других товарищей, к прочитанному тексту.

Средство достижения этих результатов – тексты учебного пособия М. Безруких «Разговор о правильном питании».

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом учебника;
- учиться работать по предложенному учителем плану

Средством формирования регулятивных УУД служат технология продуктивного чтения и проблемно-диалогическая технология.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в учебном пособии (в оглавлении, в условных обозначениях, в предлагаемых ролях при чтении текста);
- находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: пересказывать небольшие тексты.

Средством формирования познавательных УУД служат тексты учебного пособия, обеспечивающие формирование функциональной грамотности (первичных навыков работы с информацией).

Коммуникативные УУД:

- оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- выразительно читать текст;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Средством формирования коммуникативных УУД служит технология продуктивного чтения и организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты

- осмысленно, правильно читать;
- отвечать на вопросы учителя по содержанию прочитанного;
- формулировать правила питания,
- понимать полезность одних продуктов питания и вред других,
- соблюдать режим питания.
- составлять устный рассказ по картинке;
- соблюдать правила поведения за столом, личную гигиену;
- составлять меню приёма пищи.

Требования к уровню подготовки учащихся

К концу изучения курса учащиеся научатся:

- понимать роль правильного питания для здоровья человека
- соблюдать правила питания
- отличать полезные продукты от вредных для здоровья
- выполнять санитарно-гигиенические требования питания
- соблюдать правила культуры поведения за столом
- составлять меню приёма пищи
- соблюдать режим питания.

Учебно-методическое и техническое обеспечение образовательного процесса.

1. Учебно-методический комплект «Разговор о правильном питании» (рабочая тетрадь для школьников, методическое пособие для педагога, комплект плакатов, брошюра для родителей).
2. Карточки.

3. Схемы. Ребусы.
4. Анкеты.
5. Предметы быта.
6. Продукты.
7. Компьютер.
8. Проектор
9. Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, картинок.

Формы контроля

Для оценки эффективности программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» будет проведено анкетирование детей и родителей с целью выявления предпочтений продуктов в начале и в конце учебного года. Результаты покажут – изменился ли качественный и количественный состав продуктов ежедневного рациона питания детей.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин.

Литература:

Безруких М. М. «Разговор о правильном питании», рабочая тетрадь для учащихся 6-7 лет. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2016.

Безруких М. М. «2 недели в лагере здоровья», рабочая тетрадь для учащихся 6-7 лет. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2016.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. М. ОЛМА Медиа Групп, 2012.

Интернет: издательство "Фарос Плюс", статьи о правильном питании детей организации правильного питания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Сроки проведения			Планируемые результаты		
		Дата	Количество часов		Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
			теория	практика			
1	Вводное занятие. Давайте познакомимся	07.09	1		После освоения курса школьник научился • использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач; • строить речевое высказывание в устной и письменной форме; • основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов; • проводить сравнение, обобщение и классификацию по заданным критериям; • устанавливать	После освоения курса школьник научился • использовать адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения; • учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в	После освоения курса школьник научился: • принимать и сохранять учебную задачу; • учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; • планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; • учитывать правило в планировании и контроле способа
2	Если хочешь быть здоров...	14.09	1				
2	Из чего состоит наша пища.	21.09	1				
3	Самые полезные продукты.	28.09	1				
4	Самые полезные продукты. Овощи и фрукты	05.10		1			
5	Как правильно есть.	12.10		1			
6	Как правильно есть	19.10		1			
7	Удивительные превращения пирожка	26.10		1			
8-9	Зачем нужно соблюдать режим питания. Составление индивидуального режима школьника	02.11 09.11	1	1			
10	Зачем нужно есть каши	16.11	1				
11	Из чего варят каши?	23.11	1				
12	Как сделать кашу вкусной?	30.11		1			
13	Путешествие Пирожка. Откуда хлеб на стол пришёл.	07.12	1				
14	Плох обед, если хлеба нет.	14.12	1				
15	Заочная экскурсия на хлебозавод .	21.12		1			
16	Игра «Прогулка по улице Сезам».	28.12		1			

17	Полдник. Время есть булочки.	18.01	1		причинно-следственные связи; • строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; • обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи; • устанавливать аналогии;	сотрудничестве; • формулировать собственное мнение и позицию; • договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; • строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; ;	решения осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; • адекватно воспринимать оценку учителя; • различать способ и результат действия; • оценивать правильность выполнения действия • вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; • выполнять учебные действия
18	Викторина «Знатоки молока».	25.01		1			
19	Обобщающее занятие.	01.02	1				
20	Пора ужинать.	08.02	1				
21-22	На вкус и цвет товарищей нет	22.02 01.03		2			
23	Музыкальное занятие «Приятного аппетита!».	15.03	1				
24	Что такое жажда?	22.03	1				
25	Если хочется пить...	29.03		1			
26	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	05.04		1			
27	Где найти витамины весной?	12.04		1			
28	Ролевая игра «Вкусные истории».	19.04		1			
29	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	26.04	1				
30	Викторина «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты».	03.05		1			
31	Всякому овощу – своё время.	10.05	1				
32	Конкурс рекламы овощей.	17.05		1			
33	Инсценировка сказки «Вершки и корешки».	24.05		1			
	Итого:	33 часа					