

питание
НО


.А. Украинец/

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Архангельская средняя общеобразовательная школа»
Губкинского района Белгородской области

Утверждаю:

Директор МБОУ

«Архангельская СОШ»

 Украинец Л.А.

Приказ № 245

« 01 » 09 2021 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Правильное питание»**

Тип программы: модифицированная

Кружок «Правильное питание»

Возраст воспитанников: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Педагог: Агафонова Е.В.

с. Архангельское, 2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для 1 класса разработана в соответствии с ФГОС на основе 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.

Актуальность программы заключается в том, что необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

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

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных 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;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих принципов:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);

- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, 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.

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

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

Согласно учебному плану на изучение курса «Разговор о правильном питании» в 1 классе отводится 33 часа (1 час в неделю)

Рабочая программа ориентирована на УМК:

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Срок реализации рабочей программы 1 год.

Учебно-тематический план

Разделы	Количество часов
Разнообразие питания.	4
Гигиена питания и приготовление пищи.	10
Рацион питания.	11
Из истории русской кухни.	8
Итого за год	33

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Примечание
Раздел 1. Разнообразие питания (4 ч)				
1	Если хочешь быть здоров	03.09.21		
2	Из чего состоит наша пища	10.09		
3	Полезные и вредные привычки	17.09		
4	Самые полезные продукты	24.09		
Раздел 2. Гигиена питания и приготовления пищи (10 ч)				
5	Как правильно есть	01.10		
6	Удивительное превращение пирожка	08.10		
7	Твой режим питания	15.10		
8	Из чего варят каши	22.10		
9	Как сделать кашу вкусной	29.10		
10	Плох обед, коли хлеба нет	12.11		
11	Хлеб всему голова	19.11		
12	Полдник	26.11		
13	Время есть булочки	03.12		
14	Пора ужинать	10.12		
Раздел 3. Рацион питания (11ч)				
15	Почему полезно есть рыбу	17.12		
16	Мясо и мясные блюда	24.12		
17	Где найти витамины зимой и весной	14.01		
18	Всякому овощу – свое время	21.01		
19	Как утолить жажду	28.01		
20	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	04.02		
21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	11.02		
22	На вкус и цвет товарищей нет	18.02		
23	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	04.03		
24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	11.03		
25	Каждому овощу – свое время	18.03		

Раздел 5. Из истории русской кухни (8ч)				
26	Народные праздники, их меню	25.03		
27	Народные праздники, их меню	08.04		
28	Как правильно накрыть стол	15.04		
29	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	22.04		
30	Щи да каша – пища наша	29.04		
31	Что готовили наши прабабушки	06.05		
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	13.05		
33	Праздник урожая	20.05		

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Разнообразие питания. (4 часа)

Тема 1. Из чего состоит наша пища.

Тема 2. Если хочешь быть здоров.

Тема 3. Полезные и вредные привычки.

Тема 4. Самые полезные продукты.

Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи. (10 часов)

Тема 1. Как правильно есть.

Тема 2. Удивительное превращение пирожка.

Тема 3. Твой режим питания.

Тема 4. Из чего варят каши.

Тема 5. Как сделать кашу вкусной.

Тема 6. Плох обед, коли хлеба нет.

Тема 7. Хлеб всему голова.

Тема 8. Полдник.

Тема 9. Время есть булочки.

Тема 10. Пора ужинать.

Раздел 3. Рацион питания. (11 часов)

Тема 1. Почему полезно есть рыбу.

Тема 2. Мясо и мясные блюда.

Тема 3. Где найти витамины зимой и весной.

Тема 4. Всякому овощу – свое время.

Тема 5. Как утолить жажду.

Тема 6. Что надо есть – если хочешь стать сильнее.

Тема 7. Что надо есть – если хочешь стать сильнее.

Тема 8. На вкус и цвет товарищей нет.

Тема 9. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.

Тема 10. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.

Тема 11. Каждому овощу – свое время.

Раздел 4. Из истории русской кухни. (8 часов)

Тема 1. Народные праздники, их меню.

Тема 2. Народные праздники, их меню.

Тема 3. Как правильно накрыть стол.

Тема 4. Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом.

Тема 5. Щи да каша – пища наша.

Тема 6. Что готовили наши прабабушки.

Тема 7. Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».

Тема 8. Праздник урожая.

Учебно-методические средства обучения

Оборудование и обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;
- набор ЦОР по проектной технологии.

Список литературы:

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с

