

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ЛИПЕЦКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 36 ГОРОДА ЛИПЕЦКА

Приложение к ООП НОО
МБОУ СОШ №36
г. Липецка

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
направление «Общекультурное»
для учащихся начальных классов
2018 – 2019 учебный год

Разработчики рабочей программы курса внеурочной деятельности,
составленной на основе программы о правильном питании «Нестле»
и методического пособия для учителей
(авторы: М. М. Безруких, Т.А. Филиппова, А. Г. Макеева, 2011г.)

г. Липецк
2018 год

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Личностные

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение и интерес к курсу «Разговор о правильном питании»;
- умение признавать собственные ошибки;
- оценивать собственные успехи;

могут быть сформированы:

- умение сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем.

Предметные

У учащихся будут сформированы представления:

- о правилах и основах рационального питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

Метапредметные

Регулятивные

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом внеурочном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

Познавательные

- умения учиться: навыкам решения творческих задач и навыкам поиска, анализа и интерпретации информации;
- добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с

содержанием конкретного учебного предмета.

Коммуникативные

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

Первый уровень результатов – приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, об основах здорового образа жизни, о правилах конструктивной групповой работы, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, о правилах проведения исследования.

Второй уровень результатов – развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру.

Третий уровень результатов – школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности, опыт публичного выступления, опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности со сверстниками.

В результате изучения программы младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

- самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-х КЛАССОВ

(33 часа, 1 час в неделю)

1. Давайте познакомимся (1 ч.)

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

2. Если хочешь быть здоров (2 ч.)

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

3. Самые полезные продукты (3 ч.)

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

4. Как правильно есть (2 ч.)

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания.

5. Удивительные превращения тирожка (4 ч.)

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

6. Кто жить умеет по часам (2 ч.)

Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

7. Всем весело гулять (2 ч.)

Дать представление о важности регулярных прогулок на свежем воздухе.

8. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? (3 ч.)

Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.

9. Плох обед, если хлеба нет (4 ч.)

Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре

10. Полдник. Время есть булочки (4 ч.)

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна.

11. Пора ужинать (4 ч.)

Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

Резерв – 2 ч.

Итого 33 недели – 33 часа

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССОВ

(35 часов, 1 час в неделю)

1. Давайте познакомимся (1 ч.)

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

2. Если хочешь быть здоров (2 ч.)

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

3. Самые полезные продукты (2 ч.)

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

5. Как правильно есть (2 ч.)

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.

6. Удивительные превращения пирожка (2 ч.)

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

7. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? (2 ч.)

Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

8. Плох обед, если хлеба нет (2 ч.)

Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре

9. Полдник. Время есть булочки (2 ч.)

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

10. Пора ужинать (3 ч.)

Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе

11. На вкус и цвет товарищей нет (2 ч.)

Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов

12. Если хочется пить (2 ч.)

Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков

13. Что надо есть, если хочешь стать сильнее (3 ч.)

Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания

14 Где найти витамины весной (2 ч.)

Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека

15. Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты (3 ч.)

Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов, многообразии этого ассортимента; закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания.

16. Каждому овощу свое время (2 ч.)

Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами

17. День рождения Зелибобы (1 ч.)

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; формировать представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

18. Резерв (2 ч.)

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-х КЛАССОВ**

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2-3	Если хочешь быть здоров	2
4-6	Самые полезные продукты	3
7-8	Как правильно есть (гигиена питания)	2
9-12	Удивительные превращения пирожка	4
13-14	Кто жить умеет по часам	2
15-16	Всем весело гулять	2
17-19	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	3
20-23	Плох обед, если хлеба нет	4
24-27	Полдник. Время есть булочки	4
28-31	Пора ужинать	4
	Резерв	2
	Итого 33 недели	33 ч.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-х КЛАССОВ**

№ п\п	Название темы	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2-3	Если хочешь быть здоров	2
4-5	Самые полезные продукты	2
6-7	Как правильно есть (гигиена питания)	2
8-9	Удивительные превращения пирожка	2
10-11	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	2
12-13	Плох обед, если хлеба нет	2
14-15	Полдник. Время есть булочки	2
16-17	Пора ужинать	2
18	Проект «Что можно есть на ужин»	1
19-20	На вкус и цвет товарищей нет	2
21-22	Если хочется пить... (что такое жажда)	2
23-24	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	2
25	Проект «Соевые продукты»	1
26-27	Где найти витамины весной?	2
28-29	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты	2
30	«Ягоды и фрукты – самые вкусные «жители» леса и сада»	1
31-32	Каждому овощу свое время	2
33	Проект «Каждому овощу свое время»	1
34-35	День рождения Зелибобы	2
		35 часов

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-х КЛАССОВ**

№ п/п	Название темы	Дата	Примечание
1	Вводное занятие		
2-3	Если хочешь быть здоров		
4-6	Самые полезные продукты		
7-8	Как правильно есть (гигиена питания)		
9-12	Удивительные превращения пирожка		
13-14	Кто жить умеет по часам		
15-16	Всем весело гулять		
17-19	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?		
20-23	Плох обед, если хлеба нет		
24-27	Полдник. Время есть булочки		
28-31	Пора ужинать		
	Резерв		
	Итого 33 недели		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-х КЛАССОВ**

№ п\п	Название темы	Дата	Примечание
1	Вводное занятие		
2-3	Если хочешь быть здоров		
4-5	Самые полезные продукты		
6-7	Как правильно есть (гигиена питания)		
8-9	Удивительные превращения пирожка		
10-11	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?		
12-13	Плох обед, если хлеба нет		
14-15	Полдник. Время есть булочки		
16-17	Пора ужинать		
18	Проект «Что можно есть на ужин»		
19-20	На вкус и цвет товарищей нет		
21-22	Если хочется пить... (что такое жажда)		
23-24	Что надо есть, если хочешь стать сильнее		
25	Проект «Соевые продукты»		
26-27	Где найти витамины весной?		
28-29	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты		
30	«Ягоды и фрукты – самые вкусные «жители» леса и сада»		
31-32	Каждому овощу свое время		
33	Проект «Каждому овощу свое время»		
34-35	День рождения Зелибобы		
		35 часов	

