

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Октябрьского района

МБОУ СОШ № 68

РАССМОТРЕНО
МО

Руководитель МО

Бисерова В.В. _____

Протокол №1

от "30" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Чебуракова Е.И. _____

Протокол №1

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Верзакова Л.М. _____

Приказ №130

от "31" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

для 1 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: ЖУРАВЛЕВА АЛЛА ВИКТОРОВНА

учитель начальных классов

п. Новоперсиановка

2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Школа правильного питания» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка.

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст – фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню, преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста.

Цель программы - воспитание у школьников культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента – культуры питания

Задачи:

- Формирование и развитие у детей представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.
- Обучение школьников правилам рационального питания, направленным на сохранение и укрепление здоровья
- Воспитание общей культуры школьников на основе представления о правилах этикета, связанных с питанием
- Пробуждение у детей интереса к народным кулинарным традициям, расширение знаний об истории и традициях родного края
- Развитие творческих способностей, коммуникативных навыков, расширение кругозора обучающихся
- Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСКУССТВО» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Срок реализации программы: программа рассчитана на один год. Данная рабочая программа рассчитана на обучающихся 1 класса – 33 занятия в год ,1 занятие в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Разнообразие питания

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

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.

Неполезные

продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных

народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно 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.

Из истории русской кухни

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В центре программы по изучению курса внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС начального образования находится личностное развитие обучающихся, приобщение их к российским традиционным духовным ценностям, а также социализация личности.

Программа призвана обеспечить достижение обучающимися личностных результатов:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.Овладение универсальными познавательными действиями

осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;

осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

построение сообщения в устной и письменной форме;

смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

2.Овладение универсальными коммуникативными действиями

использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;

построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);

владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.

3.Овладение универсальными регулятивными действиями

понимание и сохранение учебной задачи;

понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;

осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты сформулированы по годам обучения на основе модульного построения содержания в соответствии с Приложением № 8 к Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, утверждённому приказом Министерства просвещения Российской Федерации.

знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

умение определять полезные продукты питания;

знание о структуре ежедневного рациона питания;

навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Модуль 1. «Разговор о правильном питании»								
1.1.	Разнообразие питания	5	0	0	01.09.2022 29.09.2022	Представлять о важности регулярного питания; знакомиться с программой .	Устный опрос;	http://www.food.websib.ru/
1.2.	Гигиена питания и приготовление пищи	10	0	1	06.10.2022- 15.12.2022	Наблюдать, рассматривать, анализировать; учиться выбирать самые полезные продукты; формировать основные принципы гигиены питания.	Практическая работа; Устный опрос;	http://www.food.websib.ru/
1.3.	Этикет	8	0	1	22.12.2022- 09.03.2023	Знакомиться с правилами этикета за столом; учиться соблюдать правила этикета.	Практическая работа; Устный опрос;	http://www.food.websib.ru/
1.4	Рацион питания	5	0	1	16.03.2023- 20.04.2023	Представлять о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научиться выбирать самые полезные продукты.	Практическая работа; Устный; опрос;; ;	http://www.food.websib.ru/
1.5	Из истории русской кухни.	5	0	0	27.04.2023- 25.05.2023	Знакомиться с историей русской кухни; формировать представления о кулинарии, различных рецептов кулинарии.	Устный опрос; Практическая работа;;	http://www.food.websib.ru/
Общее количество часов по программе		33	0	3				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Вводное занятие.. Если хочешь быть здоров	1	0	0	1.09.2022	Устный опрос
2.	Из чего состоит наша пища	1	0	0	8.09.2022	Устный опрос
3.	Полезные и вредные привычки питания	1	0	0	15.09.2022	Устный опрос
4.	Самые полезные продукты	1	0	0	22.09.2022	Устный опрос
5.	Как правильно есть(гигиена питания)	1	0	1	29.09.2022	Практическая работа; Устный опрос
6.	Удивительное превращение пирожка	1	0	0	6.10.2022	Устный опрос
7.	Твой режим питания	1	0	0	13.10.2022	Устный опрос
8.	Из чего варят каши	1	0	0	20.10.2022	Устный опрос
9.	Как сделать кашу вкусной	1	0	0	27.10.2022	Устный опрос
10.	Плох обед, коли хлеба нет	1	0	0	10.11.2022	Устный опрос
11.	Хлеб всему голова	1	0	0	17.11.2022	Устный опрос
12.	Полдник	1	0	0	24.11.2022	Устный опрос
13.	Время есть булочки	1	0	0	01.12.2022	Устный опрос
14.	Пора ужинать	1	0	0	8.12.2022	Устный опрос
15.	Почему полезно есть рыбу	1	0	0	15.12.2022	Устный опрос
16.	Мясо и мясные блюда	1	0	0	22.12.2022	Устный опрос

17.	Где найти витамины зимой и весной	1	0	0	12.01.2023	Устный опрос
18.	Всякому овощу – свое время	1	0	0	19.01.2023	Устный опрос
19.	Как утолить жажду	1	0	0	26.01.2023	Устный опрос
20.	Что надо есть ,если хочешь стать сильнее	1	0	0	2.02.2023	Устный опрос
21.	Что надо есть ,если хочешь стать сильнее	1	0	0	09.02.2023	Устный опрос
22.	На вкус и цвет товарищей нет	1	0	0	2.03.2023	Устный опрос
23.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	0	0	9.03.2023	Устный опрос
24.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	0	0	16.03.2023	Устный опрос
25.	Каждому овощу – свое время	1	0	0	23.03.2023	Устный опрос
26.	Народные праздники, их меню	1	0	0	6.04.2023	Устный опрос
27.	Народные праздники, их меню	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа; Устный опрос
28.	Как правильно накрыть стол	1	0	1	20.04.2023	Практическая работа; Устный опрос
29.	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1	0	0	77.04.2023	Устный опрос
30.	Щи да каша – пища наша	1	0	0	04.05.2023	Устный опрос
31.	Что готовили наши прабабушки	1	0	0	11.05.2023	Устный опрос
32.	Игра «Здоровое питание – отличное настроение»	1	0	0	18.05.2023	Устный опрос
33.	Подведение итогов.	1	0	0	25.05.2023	Устный опрос
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	3		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/

Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.

2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/

Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические рекомендации, поурочное планирование

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

интерактивная доска

видеоаппаратура;

музыкальный центр;

мультимедийный проектор

