

Муниципальное образование – городской округ
город Рязань Рязанской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Рязани «Лицей №4»

«РАССМОТРЕНО»
на заседании
методического объединения
учителей-предметников
Протокол № 4
от 10 июня 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»
заместитель директор
по методической работе
Лопова Л.В. Попова
Протокол № 4
от 15 июня 2020 года

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МАОУ
г. Рязани «Лицей №4»
Н.И. Ширенина
Приказ № 102-Д
от 26.06.2020 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

Уровень образования: начальное общее образование (1 класс)

Количество часов: 33 часа

Учителя: Мойсеюк Н.Г., Пинясова Т.Э., Судакова В.А.

2020-2021 учебный год

*«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым».*
Ж.-Ж. Руссо

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана на основе:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. №373 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями;
- Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ г. Рязани «Лицей №4» «Начальный пролицей»;
- Учебного плана МАОУ г. Рязани «Лицей №4» для 1 классов на 2020-2021 учебный год;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании».

Цель программы:

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

Образовательные задачи:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.
- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

Место курса в учебном плане

В первом классе занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут. Всего 33 часа в год.

Планируемые результаты 1-го года обучения (1 класс)

Личностные результаты:

- Осознание личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни.
- Формирование внутренней позиции ученика на занятии.
- В предложенных ситуациях делать выбор.
- Ориентироваться в своей системе знаний: приводить примеры удачного и неудачного общения в своей жизни и жизни окружающих.
- Оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- Соблюдать некоторые правила вежливого общения в урочной и внеурочной деятельности.
- Учиться определять цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Учиться договариваться о распределении ролей в игре, работе в совместной деятельности.
- Учиться давать оценку своим действиям и действиям своих одноклассников.
- Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

Познавательные:

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Самостоятельно работать с некоторыми заданиями рабочей тетради, осознавать недостаток информации, использовать школьные толковые словари.

Коммуникативные:

- Пропаганда здорового образа жизни в жизненной ситуации своей и других людей.
- Уметь вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении возникающих проблем.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- основные правила правильного питания.

Обучающиеся должны иметь представления:

- об основных принципах гигиены питания;
- о необходимости и важности регулярного питания и соблюдения режима питания;
- о завтраке, обеде и ужине, как об обязательных компонентах ежедневного меню;
- о значении молока и молочных продуктов;
- о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков;
- 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 организма..

Содержание разделов программы

Раздел I. Разнообразие питания (6 часов)

- Если хочешь быть здоров. Знакомство с героями «Улицы Сезам». Куклы – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи – девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша.
- Самые полезные продукты. Какие продукты полезны и необходимы человеку? Полезные продукты среди любимых блюд (практическая работа). Анкетирование «Полезные привычки». Экскурсия в магазин. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».
- На вкус и цвет товарищей нет. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Кухни разных народов. Практическая работа «Определи вкус продукта». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?» Игра «Приготовь блюдо».

Раздел II. Организация и гигиена питания (17 часов)

- Как правильно есть. Основные принципы гигиены питания. Игра-обсуждение «Законы питания». Игра «Чем не стоит делиться». Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
- Удивительные превращения пирожка. Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. Соревнование «Кто правильно покажет время?». Тест. Игра «Доскажи пословицу». Игра «Помоги Кате». Демонстрация удивительного превращения пирожка.
- Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Завтрак – обязательный компонент ежедневного меню, различные варианты завтрака. Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай-ка». Игра «Знатоки». Игра «Угадай сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята». Составление меню завтрака.
- Плох обед, если хлеба нет. Обед – обязательный компонент ежедневного

меню, структура обеда. Игра «Угадай-ка». Игра «Секреты обеда». Игра «Советы хозяйшки». Игра «Лесенка с секретом». Составление меню обеда. Экскурсия на хлебозавод.

- Полдник. Время есть булочки. Знакомство с вариантами полдника. Значение молока и молочных продуктов. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Игра-демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко». Игра «Подбери рифму».
- Пора ужинать. Ужин – обязательный компонент ежедневного меню, состав ужина. Игра «Объяснялки». Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд». Игра «Что можно есть на ужин». Составление меню ужина. Экскурсия в столовую.

Раздел III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (10 часов)

- Где найти витамины весной? Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Игра «Отгадай название». Игра «Отгадай мелодию». Игра «Вкусные истории».
- Как утолить жажду... Значение жидкости для организма человека. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой». Игра «Праздник чая».
- Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Связь рациона питания с образом жизни. Высококалорийные продукты. Игра «Мой день». Игра «Меню спортсмена».
- Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. Разнообразие фруктов, ягод, значение их для организма. КВН «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты». Стенгазета «Витаминная радуга».
- Каждому овощу свое время. Разнообразие овощей, их полезные свойства. Игра-соревнование «Вершки-корешки». Игра-эстафета «Собираем урожай».

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема
1.	Если хочешь быть здоров
2.	Из чего состоит наша пища
3.	Полезные и вредные привычки
4.	Самые полезные продукты
5.	Как правильно есть (гигиена питания)
6.	Удивительное превращение пирожка
7.	Твой режим питания
8.	Из чего варят каши

9.	Как сделать кашу вкусной?
10.	Плох обед, коли хлеба нет
11.	Хлеб всему голова
12.	Полдник
13.	Время есть булочки
14.	Пора ужинать
15.	Почему полезно есть рыбу
16.	Мясо и мясные блюда
17.	Где найти витамины зимой и весной
18.	Всякому овощу – свое время
19.	Что надо есть – если хочешь стать сильнее
20.	На вкус и цвет товарищей нет
21.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты
22.	Каждому овощу – свое время
23.	Народные праздники
24.	Народные праздники
27.	Как правильно накрыть стол
28.	Как правильно накрыть стол
29.	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой
30.	Русская кухня. Щи да каша – пища наша
31.	Что готовили наши бабушки
32.	Итоговое занятие «Здоровое питание - залог хорошего настроения»
33.	Праздник урожая