

Муниципальное образовательное учреждение
Коломенская средняя общеобразовательная школа

«Согласовано» на заседании ШМО учителей <u>М.А. Мясоев</u> цикла Протокол № 1 от «28» августа 2017 г.	«Согласовано» зам. директора по УР <u>Н.А. Фельдман</u> «28» августа 2017 г.	«Утверждаю» Директор МОУ Коломенской СОШ <u>А.Д. Кабин</u> «01» сентября 2017 г.
---	---	--



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
социального направления
«Разговор о правильном питании»

2класс

Составитель: Аллямова Олеся Фяритовна
учитель начальных классов

2017 год
Коломенский муниципальный район

Пояснительная записка к рабочей программе по внеурочной деятельности социального направления "Очумелые ручки" (2 класс)

Рабочая программа разработана в рамках реализации Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения.

Рабочая программа составлена в соответствии:

1. Основной образовательной программой (начального общего образования или основного общего образования) МОУ Коломенской СОШ № 80-ОД от 01.09.2017 г.
2. Положением о составлении рабочих программ по учебному предмету (курсу) педагога, осуществляющего функции введения (ФГОС НОО или ФГОС ООО) для учителей МОУ Коломенской СОШ
3. Примерной программы внеурочной деятельности, авторской программы «Правильное питание» 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.
4. Учебного плана МОУ Коломенской СОШ на 2017/2018 учебный год.

Программа учебного курса «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, 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 в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

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

Задачи:

- 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 укрепления 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.

Общая характеристика факультативного курса

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

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.

Факультативный курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие 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. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Описание места факультативного курса в образовательном процессе

В соответствии с письмом Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» организован факультативный курс «Разговор о правильном питании» для обучающихся 1-2 классов.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы: основы системы научных знаний, опыт «предметной» деятельности по получению, преобразованию, применению нового знания, предметные и метапредметные действия с учебным материалом.

Обучающийся научится:

- знать правила и основы рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыкам правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- уметь определять полезные продукты питания;
- знать о структуре ежедневного рациона питания;
- соблюдать и выполнять гигиену питания;
- уметь самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Обучающийся получит возможность научиться:

- знать особенности питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- самостоятельно оценивать свой рацион с учётом собственной физической активности;
- уметь самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- знать об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- уметь самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Содержание курса «Разговор о правильном питании»

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

✓ *разнообразие питания:*

1. «Самые полезные продукты»,
2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
3. «Где найти витамины весной»,
4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
5. «Каждому овощу свое время»;

✓ *гигиена питания:*

«Как правильно есть»;

✓ *режим питания:*

«Удивительные превращения пирожка»;

✓ *рацион питания:*

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной», -
2. «Плох обед, если хлеба нет»,
3. «Полдник. Время есть булочки»,
4. «Пора ужинать»,
5. «Если хочется пить»;

✓ *культура питания:* 1. «На вкус и цвет товарищей нет»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата по плану	Дата по факту	Формы и вид деятельности
1.	Если хочешь быть здоров	05.09.17		Знакомство с программой
2.	«Если хочешь быть здоров»	12.09.17		Практическая работа по теме (работа с пластилином)
3.	Самые полезные продукты.	19.09.17		Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»

4.	Правильный выбор полезных продуктов.	26.09.17		Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»
5.	Как правильно есть.	03.10.17		Игра-обсуждение «Законы питания» Игра-инсценировка
6.	«Какие правила я выполняю»	10.10.17		Беседа по теме
7.	Удивительные превращения пирожка			Игра «Помоги Кате»
8.	Режим питания.	17.10.17		Практическая работа.
9.	Из чего варят каши.	24.10.17		Викторина «Печка в русских сказках»
10.	Как сделать кашу вкусной.	31.10.17		Игра «Пословицы запутались» Игра «Отгадай-ка!»
11.	Плох обед, если хлеба нет.	07.11.17		Инсценирование песни «Зернышко»
12.	«Хлеб – всему голова».	14.11.17		Беседа по теме.
13.	«Путешествие по улице Правильного питания».	21.11.17		Игра «Секреты обеда» Венок из пословиц
14.	Время есть булочки	28.11.17		Игра «Угадай-ка!»
15.	«Составление меню для полдника».	05.12.17		Практическая работа
16.	Пора ужинать			Конкурс-викторина «Знатоки молока»
17.	«Составление меню для ужина».			Практическая работа
18.	Где найти витамины весной.			Игра «Отгадай название» Практическое задание: проращивание репчатого лука
19.	Практическая работа «Витамины в растениях»			Практическая работа (пластилин)
20.	На вкус и цвет товарищей нет.			Практическая работа «Определи вкус продукта
21.	Рисунки разных по вкусу продуктов.			Конкурс рисунков
22.	Как утолить жажду.			Игра-демонстрация «Из чего готовят соки»

23.	Беседа «Береги воду».			Тестирование «Вода в жизни человека»
24.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.			Игра «Мой день» Игра «Меню спортсмена»
25.	Составление меню для 2 завтрака в школе.			Практическая работа.
26.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.			Игра «Овощи, фрукты» Праздник «Ягоды и фрукты – самые вкусные «жители» леса и сада»
27.	Практическая работа. Овощи, ягоды и фрукты(лепка)			Практическая работа.
28.	Всякому овощу своё время.(с.63-67)			Игра «Какие овощи выросли в огороде»
29.	Овощи в нашей жизни.			Тестирование «Овощи и фрукты».
30.	Праздник урожая.			Конкурс «Собираем урожай» Игра «Правильно-неправильно»
31.	«Наш урожай».			Практическая работа с пластилином
32.	Основные правила правильного питания.			Оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»
33.	Итоговое занятие.			игра(ребусы, загадки, кроссворды о правильном питании).
34-35	Закрепление изученного.			Беседа.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

1. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
4. Витамины/ Под ред. Смирнова М.П..-М.: Медицина, 1974.140 с.
5. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
6. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28
7. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8

8. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2005. с. 5-47
9. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
10. Ладого К.С., Отт В.Д., Фатеева Е.М. и др. Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
11. Ладого К.С. Питание здорового и боьшого ребенка. М., 1995. 190 с.
12. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005
13. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
14. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.-400с.

Лист коррекции рабочей программы

Дата	Тема урока	Обоснование

[illegible]