

Ростовская область, Миллеровский район, х. Каменка, ул. Почтовая, 15
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Курская
основная общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Директор МБОУ Курская ООШ

Приказ от 25.05.2020 г. № 80

Подпись руководителя

Канцурова И.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Разговор о здоровье и правильном питании»

1-го класса

на 2020 - 2021 учебный год

МБОУ Курской ООШ

Составитель: Ковалева Оксана Павловна.

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, учебно – методического комплекта программы «Разговор о здоровье и правильном питании». Программа «Разговор о здоровье и правильном питании» предназначена для учащихся 1 классов. Она предполагает активное вовлечение в работу не только детей, но и их родителей. На изучение курса «Разговор о здоровье и правильном питании» в 1 классе отводится 1 час в неделю, всего 33 часа, включая практический и теоретический материал. Программа включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания детей этого возраста. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей и возможностей ребенка. В программе ребенку предлагается теоретический материал, множество практических занятий, чтение и обсуждение книг, просмотр и обсуждение детских спектаклей, интересные игры, участвуя в которых ребенок учится сам и учит своих друзей, родителей. Учащиеся в игре узнают о полезных блюдах, о традициях русской народной кухни, о режиме и культуре питания. Отличительной чертой программы является то, что на занятиях ученик трудится в коллективе. Дома он на практике усваивает полученные знания. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей: конкурс фотографий, конкурс плакатов, конкурс рисунков, конкурс блюд, подборка материалов для проектов, изготовление блюд. Актуальность программы заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья как главной человеческой ценности. Программа направлена не только на удовлетворение познавательного интереса младших школьников, но и способствует нравственному воспитанию учащихся, становлению активной гражданской позиции школьников, окажет неоценимую услугу как учителю, так и детям, и родителям.

Целью программы является

формирование основ культуры питания как части общей культуры здоровья человека.

Основные задачи реализации данной программы:

- 1 Развивать представления учащихся о правильном питании;
- 2 Формировать полезные навыки и привычки;
- 3 Формировать ответственное отношение к своему здоровью;
- 4 Формировать представления о народных традициях, связанных с питанием;
- 5 Просвещать родителей в вопросах рационального питания.

Принципы реализации программы:

- научная обоснованность
- возрастная адекватность
- необходимость и достаточность информации
- последовательность изложения материала
- модульность структуры
- вовлеченность семьи в реализацию

Основные формы деятельности:

- теоретические и практические занятия в классе;
- научно- исследовательская работа;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия ;

- проектная деятельность;
- посещение театров;
- экскурсии.

Прогнозируемые результаты изучения курса.

Личностные:

- расширение и углубление знаний учащихся о культуре питания;
- принятие учащимися правил здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

Регулятивные:

- умение сохранять заданную цель;
- развитие умения планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, учитывать характер сделанных ошибок;
- формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Коммуникативные:

- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
- умение устанавливать контакт со сверстниками;
- эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- умение слушать собеседника; обращаться за помощью в случае затруднения к старшим;
- понимание возможности различных позиций и точек зрения на предмет или вопрос;
- способность строить понятные для партнера высказывания;
- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности;

Познавательные:

- развитие познавательной активности и интереса у учащихся к изучению данной темы;
- приобретение знаний и навыков рационального и правильного питания;
- формирование осознанного стремление выполнять правила здорового питания (что полезно для питания, а что ему вредит);
- умение находить в библиотеке, читать и обсуждать книги по заданной тематике;
- формирование мотивации к проектной, научно- исследовательской работе;
- овладение начальными формами исследовательской деятельности;
- познакомиться с традициями русской кухни;
- поиск и выделение необходимой информации.

В программе реализованы три этапа: подготовительный, основной, контрольный.

На подготовительном этапе начинается работа по созданию положительной мотивационной установки.

Для основного этапа характерно усиление мотивационной установки, сообщение основных сведений о правильном питании.

На контрольном этапе осуществляется контроль за степенью сформированности умения использовать полученные знания в жизни.

Содержание программы.

ТЕМА 1 Если хочешь быть здоровым. Знакомство учащихся с целями и задачами занятий, правилами поведения во время практических работ, работы в паре, группе. Анкетирование на тему: «Что мы едим». Знакомство с героями программы.

ТЕМА 2 Самые полезные продукты .

Продукты полезные и вредные. Продукты, которые необходимы каждый день. Как правильно есть. Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни - Пух идет в гости».

ТЕМА 3 Как правильно есть.

Гигиена питания. Режим питания. Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни - Пух и все, все, все».

Презентация «Русская кухня».

ТЕМА 4 Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной.

ТЕМА 5 Плох обед, если хлеба нет.

Что мы едим на обед. О хлебе и его качествах. Проект на тему: «Хлеб всему голова».

ТЕМА 6 Время есть булочки.

О пользе молока и молочных продуктов. Как приготовить бутерброды. Конкурс рецептов «Любимое блюдо нашей семьи»

ТЕМА 7 Пора ужинать

Продукты, которые необходимо есть на ужин. Посещение ТюЗа, просмотр, обсуждение спектакля «Мыши любят сыр», конкурс рисунков.

Тема 8 Где найти витамины весной?

Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Разыгрывание ситуаций. Коллективный проект «Витаминная еда и полезна и вкусна»

Тема 9 Как утолить жажду...

Значение жидкости для организма человека. Вода, которую мы пьем. Вода сырая, кипяченая, загрязненная.

Сколько стоит вода? Почему её надо экономить? Ценности разнообразных напитков. Экскурсия к источнику.

Тема 10 Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Мои занятия в течение дня. Семейное меню.

Тема 11 На вкус и цвет товарищей нет.

Вкусовые качества продуктов, которые мы едим.

Тема12. Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты.

Разнообразие овощей, фруктов, ягод, их значение для организма. Каждому овощу свое время. Встреча с медицинским работником.

Тема 13 Подведем итоги.

Праздник урожая». Анкетирование.

№ п/п	Тема	Дата	Дата факт.
1	Если хочешь быть здоров. Вводное занятие.	02.09	
2	Продолжение разговора о здоровье.	09.09	
3	Самые полезные продукты.	16.09	
4	Продолжение разговора о самых полезных продуктах.	23.09	
5	Всякому овощу – своё время.	30.09	
6	Как правильно есть.	07.10	
7	Как правильно есть. Продолжение разговора.	14.10	
8	Удивительные превращения пирожка	21.10	
9	Продолжение темы. «Удивительные превращения пирожка.»	11.11	
10	Как утолить жажду?	18.11	
11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	25.11	
12	Плох обед, если хлеба нет.	02.12	
13	Плох обед, если хлеба нет. Продолжение разговора.	09.12	
14	Время есть булочки.	16.12	
15	Какие продукты нужны для того чтобы испечь булочки?	23.12	
16	Из чего приготовить быстрый ужин.	13.01	
17	Пора ужинать.	20.01	
18	На вкус и цвет товарищей нет.	27.01	
19	Какие продукты полезны зимой?	03.02	
20	Что надо есть если хочешь стать сильнее?	10.02	
21	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Продолжение темы.	24.02	
22	Тема :»Соблюдение режима питания»	03.03	
23	Где найти витамины весной?	10.03	
24	Практическая работа как приготовить бутерброды	17.03	
25	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	24.03	
26	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	07.04	
27	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	14.04	
28	Всякому фрукту – своё время	21.04	
29	Всякому фрукту – своё время	28.04	
30	Вкусовые качества продуктов	05.05	

31	Сладкие и чайные загадки	12.05	
32	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	19.05	
33	Итоговое занятие «Что нужно есть и чего есть не надо»	26.05	