

Согласовано

Зам.директора МОУ

"ООШ п.Взлетный"

Энгельсского муниципального
района

_____ Кулягина Т.А

«01» сентября 2020г

Утверждаю

Директор МОУ

"ООШ п.Взлетный"

Энгельсского муниципального
района

_____ Сахацкая Е.С.

Приказ от «___»___ 20___ г.№_____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КРУЖКА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 КЛАССА

МОУ «ООШ п. ВЗЛЕТНЫЙ»

ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА: ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ

Составитель:

Филонова Лилия Хусяиновна,

учитель начальных классов,

без категории

2020-2021 учебный год

Рабочая программа внеурочной деятельности «Формула правильного питания» для 1 класса.

Программа внеурочной деятельности «Формула правильного питания» построена на основе примерной программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования. Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филлипова, А.Г. Макеева, М., издательство «Нестле. Правильное питание», 2016 год. Программа «Формула правильного питания» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс-33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа. Общий объём учебного времени составляет 135 часов. Программа направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

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.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- 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 укреплении 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.

Программа построена на основе следующих **принципов:**

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной

деятельности детей младшего школьного возраста);

- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов)
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения

потребностей младших школьников);

- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Программа включает в себя не только вопросы соблюдения режима питания, но и культуры поведения за столом, навыкам сервировки стола, с особенностями правил приготовления пищи.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями.

Все занятия составлены, с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, деловых игр.

Беседы включают вопросы культуры и гигиены питания, общих сведений о питании и приготовлении здоровой пищи, истории русской кухни, витаминах на грядках и в саду и др.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы.

Чем тебя накормит лес).

- Объяснительно-иллюстративный.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел	Кол-во часов
1 класс. «Разговор о правильном питании»	33
2 класс. «Лагерь здоровья»	34
3 класс. «Формула правильного питания»	34
4 класс. «Кухня народов мира»	34

1. раздел "Разговор о правильном питании" рассматривает: разнообразие питания: "Самые

полезные продукты", "Что надо есть, если хочешь стать сильнее", "Где найти витамины весной", "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты", "Каждому овощу свое время"; гигиена питания: "Как правильно есть"; режим питания: "Удивительные превращения пирожка"; рацион питания: "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной", "Плох обед, если хлеба нет", "Полдник. Время есть булочки", "Пора ужинать", "Если хочется пить"; культура питания: "На вкус и цвет товарищей нет",

2. раздел "Лагерь здоровья"

разнообразие питания: "Из чего состоит наша пища", "Что нужно есть в разное время года", "Как правильно питаться, если занимаешься спортом"; гигиена питания и приготовление пищи: "Где и как готовят пищу", "Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен"; этикет: "Как правильно накрыть стол", "Как правильно вести себя за столом"; рацион питания: "Молоко и молочные продукты", "Блюда из зерна", "Какую пищу можно найти в лесу", "Что и как приготовить из рыбы", "Дары моря"; традиции и культура питания: "Кулинарное путешествие по России".

3. раздел "Формула правильного питания"

рациональное питание как часть здорового образа жизни: "Здоровье - это здорово"; "Продукты разные нужны, продукты разные важны", режим питания: "Режим питания", адекватность питания: "Энергия пищи", гигиена питания и приготовление пищи: "Где и как мы едим", "Ты готовишь себе и друзьям";

4. раздел «Кухня народов мира»

потребительская культура: "Ты - покупатель"; традиции и культура питания: "Кухни разных народов", "Кулинарное путешествие", "Как питались на Руси и в России", "Необычное кулинарное путешествие".

Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Формирование универсальных учебных действий

В составе основных видов универсальных учебных действий, соответствующим ключевым целям общего образования, можно выделить три блока: личностный, метапредметный, предметный.

Личностные включают в себя:

- развитие интереса;
- формирование личностного отношения к окружающему миру (когда ребенок задает вопросы);
- формирование уважительного отношения к своей семье, развитие интереса к традициям

семьи;

- формирование желаний выполнять действия;
- использование фантазии, воображения при выполнении задания.

Метапредметные включают в себя:

Регулятивные:

- введение правил;
- разный вид деятельности;
- разучивание игр.

Познавательные:

- Формирование умения ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- Формирование умения делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.

Коммуникативные:

- формирование умения объяснять свой выбор, строить фразы, аргументировать;
- формирование умения слушать и вступать в диалог;
- формирование умения в постановке вопросов;- умение строить устный рассказ;
- формирование умений работать в парах, малых группах.

Реализуется через беседы с родителями, бабушками, дедушками о семейных традициях, какие праздники отмечаются дома, праздничных блюдах.

Предметные результаты:

дети получают информацию о правильном режиме питания смогут оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

- учащиеся учатся классифицировать продукты питания по группам;

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» 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;

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных

продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.