

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Администрация муниципального образования

"Базарносызганский район" Ульяновской области

МКОУ Патрикеевская ОШ им. Э.В. Сухаревского

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

Протокол №8
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МКОУ Патрикеевской ОШ
им. Э.В. Сухаревского
Приказ №82-ОД
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РАЗГОВОРЫ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»
(для 3-4 классов образовательных организаций)

с.Патрикеево

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» (социальной направленности) для 2-3 классов составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО третьего поколения, на основе программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева - М.: ОЛМА Медиа Групп), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева - М.: ОЛМА Медиа Групп).

В соответствии с учебным планом во 2-3 классах отводится 34 занятия – по 1 занятию в неделю продолжительностью не более 40 минут. Главное условие – не перегружать обучающихся.

Занятия проводятся в форме беседы, практической работы с элементами теории, дискуссий, экскурсий, деловых игр, игровых занятий.

Проблема здорового и правильного питания ребёнка многогранна и требует усилий многих специалистов, но в первую очередь, она должна волновать как родителей, так и учителей начальных классов.

Не секрет, что вкус ребёнка, его привыкание к определённой пище, его культура питания формируются с самого раннего возраста в семье. И когда дети переступают порог школьного учреждения, мы, педагоги, обнаруживаем, что наши ученики отдают предпочтение продуктам, которые активно рекламируются с экранов телевизора. Изменить их вкус и привычки в питании порой трудно, но возможно.

Программа «Разговор о правильном питании» строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком. Необходимо сделать акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому выполнению заданий.

Вся работа проводится в системе и в союзе с родителями. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – неременное условие эффективности решения поставленных задач.

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

В соответствии с целью определяются **конкретные задачи.**

Образовательные задачи:

- Развития представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировании готовности заботиться и укреплять здоровье.
- Расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования 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.

Воспитательные задачи:

- 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.

Развивающие задачи:

- Развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности.
- Развитие самостоятельности, самоконтроля.
- Развитие коммуникативности.
- Развитие творческих способностей.
- Развитие мотивации к овладению навыками базисных образовательных программ: литературы, ИЗО.

Требования к уровню подготовки обучающихся 2-3 классов

- Увеличение числа детей, охваченных организованным досугом.
- Формирование у детей сознательного отношения к своему здоровью.
- Осваивать навыки правильного питания.
- Формировать у детей чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

К концу обучения учащиеся должны знать и уметь:

- Уметь ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.
- Оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия.
- Пользоваться знаниями и навыками, связанные с этикетом в области питания.
- Уметь устанавливать контакты с другими людьми.

Универсальные учебные действия

При умелом проведении интегрированных занятий, целесообразном планировании тем трудовой и изобразительной деятельности, использовании доступного, известного с детства материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы.
- В предложенной педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией.
- Учиться работать по предложенному учителем плану.
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- 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.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Читать и пересказывать текст.
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам.
- Выделять существенные признаки предметов.
- Сравнить между собой предметы, явления.
- Обобщать, делать несложные выводы.
- Определять последовательность действий.

Критерии оценивания

- Обеспечение благоприятной атмосферы. Доброжелательность со стороны педагога, его отказ от высказывания критики в адрес ребёнка.
- Безотметочная система обучения.

- Обогащение окружающей ребёнка среды разнообразными новыми для него предметами с целью развития его любознательности.
- Поощрение высказывания оригинальных идей.
- Широкое использование вопросов раскрытого, многозначного типа.
- Использование педагогом личного примера – творческого подхода к решению проблемы.
- Предоставление детям возможности активно задавать вопросы.

Учебно - тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Из них:		
			ИКТ	Проект	Исследов ание
1	Вводное занятие. Знакомство с героями	1			
2	Что я знаю о питании? Анкетирование	1 1			
3	Из чего состоит пища	1	1		
4	Из чего состоят продукты. Полезное или вредное?	1			1
5	Что нужно есть в разное время года Когда и сколько надо есть овощей и фруктов?	1	1		
6	Конкурс «Осеннее меню».	1		1	
7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом Составление меню для спортсмена.	1	1		
8	Конкурс рисунков «Продукты для спортсмена»	1		1	
9	Где и как готовят пищу. Занятие-игра «Я- кулинар»	1			1
10	Виртуальная экскурсия в столовую Экскурсия в магазин. Выбираем фрукты и овощи.	1			1
11	Как правильно накрывать стол	1		1	
12	Практическое занятие «Накрываем стол для гостей»	1		1	
13	Молоко и молочные продукты. Кисломолочные продукты, чем они полезны.	1			1
14	Оформление буклетов «Блюда из	1		1	

	молочных продуктов» Мои рецепты из молочных продуктов.				
15	Наши кормильцы растения. Что такое злаки? Блюда из злаковых культур.	1			1
16	Оформление буклетов «Блюда из зерна» Мои рецепты из "зерна".	1	1		
17	Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить в лесу.	1			1
18	Чем полезна рыба? Что и как можно приготовить из рыбы	1		1	
19	Оформление буклетов «Рыбные блюда» Мои рецепты рыбных блюд.	1		1	
20	Польза морепродуктов. Дары моря.	1	1		
21	Практическое занятие «Готовим блюда из морепродуктов» Мои рецепты блюд из морепродуктов.	1		1	
22	«Кулинарное путешествие» по России: Татарские блюда Блюда народов Кавказа Русская национальная кухня	1	1		
23	Конкурс «Блюда России» Мои рецепты блюд разных народов.	1		1	
24	Практическое занятие «Составление постного меню» Диетические блюда.	1			1
25	Корнеплоды.. Викторина "Вершки или корешки?"	1	1		
26	Практическое занятие «Встречаем гостей»	1		1	
27	Фруктовый завтрак. Ужин из овощей. Конкурс творческих поделок «Полезные продукты»	1	0,5	0,5	
28	Заморские лакомства. Пища и сила воли. Культура питания.	1	1		
29	Плохой и хороший сахар. Выбираем хорошие сладкие продукты.	1			1
30	Соль. Как солить пищу. Надо ли её солить? Конкурс рисунков «Каким бы я был, если бы питался неправильно»	1	0,5		0,5

31	Воды и соки. Полезное питьё. вредное питьё. Выбираем напитки. Создаём антирекламу.	1		0,5	0,5
32	Анкетирование «Здоровое питание»	1	1		
33	Урок-игра "Найди витамины"	1	1		
34	Урок-игра "Выбери продукт"	1	1		
Итого:		34	12	11	9

Содержание учебно-тематического плана

Содержание учебно-тематического плана, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребёнка – самостоятельную или в коллективе.

Данная система занятий проявила активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, умений организации меню школьника начальных классов, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона, о чём свидетельствуют рисунки, плакаты, рефераты, презентации самих участников занятий.

Преимущество программы заключается в том, что её материал актуален для детей. Всё что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. При реализации программы используется работа в группах, участие в практических занятиях, а также экскурсии.

Ценностные ориентиры содержания:

- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность.

Информационно - методическое обеспечение

Литература для учащихся:

Разговор о правильном питании.: Рабочая тетрадь/ М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева - М.: ОЛМА Медиа Групп

Литература для учителя:

М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева . Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп

М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева «Разговор о правильном питании». Методическое пособие для учителя. «Нестле» «Олма- пресс»,2012 год.

Технические средства

- Ноутбук;
- интерактивная доска;
- мультимедийный проектор;
- документ-камера.

Наглядные пособия

- Гербарии; продукты питания; микропрепараты;
- столовые приборы;
- бытовые приборы для кухни;
- таблицы, схемы,
- плакаты;
- муляжи.

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