

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Цильнинская средняя школа муниципального образования
«Цильнинский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
начальных классов
_____/Т. Ю. Алексеева /
Протокол № ____ от « ____ » 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
МОУ Цильнинской СШ
_____/Л.В.Галиулина/
« ____ » _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Цильнинской СШ
_____/Е.Ю.Чуносков/
Приказ № от « ____ » _____ 2023 г.

Рабочая программа

Наименование внеурочной деятельности: Разговор о правильном питании

Направление: спортивно - оздоровительное

Уровень обучения: начальное общее образование

Классы: 1 класс

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов в неделю: 1 час

УМК: Разговор о здоровье и правильном питании: рабочая тетрадь/ М. М. Безруких, А.Г.Макеева, Т. А. Филиппова.- М.: Nestle, 2019.- 55[1] с.: ил. - ISBN 978-5-00111-504-5

Учитель: Романова И. А., Борисова О.Н.

р.п. Цильна
2023

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение и интерес к курсу «Разговор о правильном питании»;
- умение признавать собственные ошибки;
- оценивать собственные успехи;

могут быть сформированы:

- умение сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом внеурочном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

Познавательные УУД

- умения учиться: навыкам решения творческих задач и навыкам поиска, анализа и интерпретации информации;
- добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.

Коммуникативные УУД

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

Первый уровень результатов – приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, об основах здорового образа жизни, о правилах конструктивной групповой работы, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, о правилах проведения исследования.

Второй уровень результатов – развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру.

Третий уровень результатов – школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности, опыт публичного выступления, опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности со сверстниками.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения программы 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;
- умения:
- самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
 - самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

Предметные результаты

У учащихся будут сформированы представления:

- о правилах и основах рационального 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.

II.Содержание курса внеурочной деятельности

Давайте познакомимся.

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания.

Если хочешь быть здоров.

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

Самые полезные продукты.

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

Удивительные превращения пирожка.

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

Кто жить умеет по часам.

Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

Вместе весело гулять.

Дать представление о важности регулярных прогулок на свежем воздухе.

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?

Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.

Плох обед, если хлеба нет.

Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре

Полдник. Время есть булочки.

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна.

Пора ужинать.

Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

Весёлые старты.

На вкус и цвет товарищей нет.

Как утолить жажду.

Что помогает быть сильным и ловким.

Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты.

Праздник здоровья.

Мой дневник.

Резерв.

Форма организации внеурочной деятельности.

Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме:

- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- путешествий;
- однодневных походов в природу;

- конкурсов;
- подготовки и защиты проектов;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов.

Технологии обучения

На занятиях используются стандартные педагогические технологии:

1. Проблемное обучение (развитие познавательной активности, творческой самостоятельности).
2. Развивающее обучение (развитие личности и её способностей).
3. Дифференцированное обучение (создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей).
4. Игровое обучение (обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, игровые методы вовлечения в творческую деятельность).

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.

III. Тематическое планирование

№ п/п		Наименование разделов и тем	Всего часов
1	1	Давайте познакомимся.	1
2-3	1-2	Если хочешь быть здоров.	2
4-6	1-3	Самые полезные продукты.	3
7-9	1-3	Удивительные превращения пирожка.	3
10-11	1-2	Кто жить умеет по часам.	2
12-13	1-2	Вместе весело гулять.	2
14-15	1-2	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	2
16-18	1-3	Плох обед, если хлеба нет.	3
19	1	Полдник. Время есть булочки	1
20	1	Пора ужинать.	1
21	1	Весёлые старты.	1
22-23	1-2	На вкус и цвет товарищей нет.	2
24-25	1-2	Как утолить жажду.	2
26-27	1-2	Что помогает быть сильным и ловким.	2
28-30	1-3	Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты.	3
31	1	Праздник здоровья.	1
32	1	Мой дневник.	1
33	1	Резерв.	1
		Итого	33

Приложение 1

IV.Календарно - тематическое планирование

№ урока п\п	№ урока по теме	Наименование разделов, тем уроков	Дата прове- дения урока по плану	Причина про- пуска урока	Форма коррек- ции	Дата фактическо- го проведения
1	1	Давайте познакомимся.				
2	1	Если хочешь быть здоров.				
3	2	Если хочешь быть здоров.				
4	1	Самые полезные продукты.				
5	2	Самые полезные продукты.				
6	3	Самые полезные продукты.				
7	1	Удивительные превращения пирожка.				
8	2	Удивительные превращения пирожка.				
9	3	Удивительные превращения пирожка.				
10	1	Кто жить умеет по часам.				
11	2	Кто жить умеет по часам				
12	1	Вместе весело гулять.				
13	2	Вместе весело гулять				

14	1	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?				
15	2	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?				
16	1	Плох обед, если хлеба нет.				
17	2	Плох обед, если хлеба нет				
18	3	Плох обед, если хлеба нет				
19	1	Полдник. Время есть булочки				
20	1	Пора ужинать.				
21	1	Весёлые старты.				
22	1	На вкус и цвет товарищей нет.				
23	2	На вкус и цвет товарищей нет.				
24	1	Как утолить жажду.				
25	2	Как утолить жажду.				
26	1	Что помогает быть сильным и ловким.				
27	2	Что помогает быть сильным и ловким.				
28	1	Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты.				
29	2	Овощи, ягоды и фрукты- витаминные				

		продукты.				
30	3	Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты.				
31	1	Праздник здоровья.				
32	1	Мой дневник.				
33	1	Резерв.				