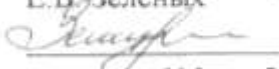


«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения
Руководитель МО
Е.В. Зеленых

протокол №3 от 5 декабря
2019 г.

«Согласовано»
заместитель директора по
УВР
Е.Е. Пигарева

«5» декабря 2019 г.



«Утверждаю»
директор МБОУ
г. Иркутска СОШ №15



А.А. Головкин

«5» декабря 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Разговор о правильном питании»

Направление: познавательное

Возраст учащихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год (33 часа)

Составители:

Хаболова В.Б. учитель начальной школы

Зыкова В.Ю. учитель начальной школы

Зеленых Е.В. учитель начальной школы

Иркутск 2019

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы МБОУ г. Иркутска СОШ №15, реализующий ФГОС на уровне начального общего образования.

Рабочая программа включает в себя содержание, тематическое планирование, планируемые результаты обучения.

Изменений в программу не внесено

Всего часов по программе -33 ч., в неделю 1 час

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные действия

✓ Сформированность внутренней позиции школьника, адекватная мотивация внеучебной игровой деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, установка на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, способность к моральной самооценке.

Метапредметные

Регулятивные действия

✓ Овладение, всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Познавательные действия

✓ Приобретение знаний об основах рационального питания, представления о правилах этикета, связанных с питанием, умений пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования, составлением проектов.

Коммуникативные действия

✓ Способность учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности.

Предметные результаты:

Ученик научится

- ✓ Определять полезные продукты;
- ✓ Использовать правила этикета в повседневной жизни.

Ученики получат возможность научиться:

- ✓ соблюдать режим дня;
- ✓ выполнять правила правильного питания;
- ✓ выбирать в рацион питания полезные продукты.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I. Разнообразие питания (6 часов)

Если хочешь быть здоров. Знакомство с героями «Улицы Сезам». Куклы – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи – девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша.

Самые полезные продукты. Какие продукты полезны и необходимы человеку? Полезные продукты среди любимых блюд (практическая работа). Анкетирование «Полезные привычки». Экскурсия в магазин. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».

На вкус и цвет товарищей нет. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Кухни разных народов. Практическая работа «Определи вкус продукта». Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?» Игра «Приготовь блюдо».

Раздел II. Организация и гигиена питания (17 часов)

Как правильно есть. Основные принципы гигиены питания. Игра-обсуждение «Законы питания». Игра «Чем не стоит делиться». Работа в тетрадах, оформление плаката с правилами питания.

Удивительные превращения пирожка. Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания. Соревнование «Кто правильно покажет время?». Тест. Игра «Доскажи пословицу». Игра «Помоги Кате». Демонстрация удивительного превращения пирожка.

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Завтрак – обязательный компонент ежедневного меню, различные варианты завтрака. Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай-ка». Игра «Знатоки». Игра «Угадай сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята». Составление меню завтрака.

Плох обед, если хлеба нет. Обед – обязательный компонент ежедневного меню, структура обеда. Игра «Угадай-ка». Игра «Секреты обеда». Игра «Советы хозяйшки». Игра «Лесенка с секретом». Составление меню обеда. Экскурсия на хлебозавод.

Полдник. Время есть булочки. Знакомство с вариантами полдника. Значение молока и молочных продуктов. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Игра-демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко». Игра «Подбери рифму».

Пора ужинать. Ужин – обязательный компонент ежедневного меню, состав ужина. Игра «Объяснялки». Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд». Игра «Что можно есть на ужин». Составление меню ужина. Экскурсия в столовую.

Раздел III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (10 часов)

Где найти витамины весной? Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Игра «Отгадай название». Игра «Отгадай мелодию». Игра «Вкусные истории».

Как утолить жажду... Значение жидкости для организма человека. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра-демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой». Игра «Праздник чая».

Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Связь рациона питания с образом жизни. Высококалорийные продукты. Игра «Мой день». Игра «Меню спортсмена».

Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты. Разнообразие фруктов, ягод, значение их для организма. КВН «Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты». Стенгазета «Витаминная радуга».

Каждому овощу свое время. Разнообразие овощей, их полезные свойства. Игра-соревнование «Вершки-корешки». Игра-эстафета «Собираем урожай».

Формы проведения занятий и виды деятельности

обсуждение проблемных вопросов	В теме №1 "Знакомство с героями "Улицы Сезам" - <i>Для чего мы едим?</i> В теме №7 "Полдник. Время есть булочки" - <i>Почему нужно правильно питаться?</i>
работа в группах	В теме №2 "Самые полезные продукты" составление списка "Любимые продукты 2 А класса" и определение самых полезных.

	В теме №13 "Овощи, ягоды и фрукты -самые витаминные продукты" при проведении конкурса "Споём частушки" в группах нужно познакомиться с частушками, определить их порядок, прорепетировать и группой исполнить
составление монологических ответов	В теме №3 "Как правильно есть" при проверке домашнего задания составляем монологический ответ по фразам-опорам: - <i>Я положил(а) в корзину полезные продукты</i> <i>Но больше всего из них я люблю</i> В теме №5 "Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной" применили фразу-опору: - <i>Я завтракаю дома в ...ч. Обычно у меня на завтрак ____, иногда ____</i>
работа с пословицами	В теме №4 "Удивительные превращения пирожка" использовала игровой момент "Доскажи пословицу": <i>Кто не умерен в еде - (враг себе) Хочешь есть калачи - (не сиди на печи) Когда я ем- (я глух и нем)</i> В теме №8 "Пора ужинать" работали с пословицей <i>Всякому нужен и обед, и ужин</i>
практические работы	В теме №12 "Где найти витамины весной" выращивали дома и в классе зелёный лук из луковицы-репки, обсуждали, где его можно использовать. В теме №9 "На вкус и цвет товарищей нет" определяли на вкус лимон, сахар, чеснок, сельдь.
игры	В теме №7 "Полдник. Время есть булочки" игра-соревнование "Молочные продукты" заключается в том, что нужно называть молочные продукты, кто назовёт последним, тот выиграл. В теме №12 "Где найти витамины весной" игра-викторина "Отгадай и исполни", где по материалам методического пособия (с. 52) дети получают задания: - спеть песню про остров, на котором можно каждый день есть кокосы и бананы; - спеть песню про мальчишку, который как ртошку не копал, а на обед прибежал; - спеть песню с грустным концом про милое насекомое, которое сравнивают с огурцом. В теме №9 "На вкус и цвет товарищей нет" игра "Приготовь блюдо", где по карточкам с рисунками продуктов нужно составить русские блюда: щи, уха, окрошка, гречневая каша (эта игра предложена в методическом пособии для учителя, с.40)
анкетирование	В теме №13 "Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты" применила при обобщении изученного материала, на итоговом занятии - для выявления результативности обучения
работа с дополнительной литературой	учащиеся брали дополнительный материал из детских энциклопедий, по книге "Злаки в картинках" (Приложение к пособию Т.А. Шорыгиной) знакомились с растениями, из которых получают хлеб, в теме №6 "Плох обед, если хлеба нет"

самостоятельная работа с материалами рабочей тетради	применялась на многих занятиях для подтверждения полученных сведений и выводов
--	--

Тематическое планирование

№ п/п	Название тем/разделов	Количество часов
Раздел I.	Разнообразие питания	6
Раздел II	Организация и гигиена питания	17
Раздел III	Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания	10

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно тематическое планирование

№ занятия	Дата занятия	корректировка	Тема занятия	Кол-во часов
1 четверть (8 часов)				
Раздел I. Разнообразие питания (6 часов)				
1	1 нед.09		Знакомство с жителями «Улицы Сезам»	1
2	2 нед.09		Если хочешь быть здоров	1
3	3 нед.09		Самые полезные продукты	1
4	4 нед.09		Экскурсия в магазин	1
5	1 нед.10		На вкус и цвет товарищей нет	1
6	2 нед.10		Кухни разных народов	1
Раздел II. Организация и гигиена питания (17 часов)				
7	3 нед.10		Как правильно есть	1
8	4 нед.10		Гигиена питания	1
2 четверть (8 часов)				
9	1 нед.11		Правила питания	1
10	2 нед.11		Удивительные превращения пирожка	1
11	3 нед.11		Режим питания школьника	1
12	4 нед.11		Рацион питания	1
13	1 нед.12		Завтрак	1
14	2 нед.12		Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	1
15	3 нед.12		Секреты обеда	1
16	4 нед.12		Плох обед, если хлеба нет	1
3 четверть (9 часов)				
17	2 нед.01		Полдник. Время есть булочки	1
18	3 нед.01		Экскурсия на хлебозавод	1
19	4 нед.02		Путешествие по улице Правильного питания	1
20	1 нед.02		Это удивительное молоко	1
21	2 нед.02		Пора ужинать	1
22	4 нед.02		Как приготовить бутерброды	1
23	1 нед.03		Экскурсия в столовую. Блюда для завтрака, обеда, ужина.	1
Раздел III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (10 часов)				
24	2 нед.03		Где найти витамины весною?	1
25	3 нед.03		Если хочется пить	1
4 четверть (8 часов)				
26	1 нед.04		Мы не дружим с Сухомяткой	1
27	2 нед.04		Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1
28	3 нед.04		Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1

29	4 нед.04		КВН «Овощи, ягоды, фрукты»	1
30	1 нед.05		Витаминные истории	1
31	2 нед.05		Каждому овощу свое время	1
32	3 нед.05		Витаминная радуга	1
33	4 нед.05		Праздник урожая	1