

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Калининская средняя общеобразовательная школа

Ташлинского района Оренбургской области

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета

Протокол № 1

от «30» 08. 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Калининская
средняя общеобразовательная
школа

_____ Калдузова В.В.

Приказ № 163 от 30.08.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

Направление: общекультурное

Срок реализации: 4 года

1-4 классы

Разработана
Перевесенская В.Р.

воспитатель
первая квалификационная
категория

2018 год

Требования к результатам

Первый уровень: получают знания об устройстве общества, социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.)

Второй уровень: получают опыт переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью;

Метапредметные результаты:

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями;

Предметные результаты:

- осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровосберегающего поведения, основ культуры питания, приобретение и совершенствование навыков самообслуживания.

Содержание курса

1 класс

Поговорим о продуктах 6 ч.

Инструктаж по ТБ. Если хочешь быть здоров. Как правильно есть (гигиена питания). Инструктаж по ТБ. Экскурсия в столовую. Самые полезные продукты. Как правильно составить свой рацион питания. Что нужно есть в разное время года. Проект «Дары осени».

Здоровое питание 7 ч.

Создание буклета по теме: «Из чего варят кашу». Плох обед, если хлеба нет. Молочное меню. Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. Где найти витамины зимой и весной. Обобщающее занятие. Конкурс рисунков «Мы, за правильное питание!».

2 класс

Разнообразие питания (3 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины.

Гигиена питания и приготовление пищи (3 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (4ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (6 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Составляем меню на день.

Итоговое занятие с подготовкой сообщений по теме «Рацион питания»

3 класс

Давайте познакомимся (1 ч.)

Познакомить обучающихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими при изучении первой части программы «Разговор о правильном питании».

Из чего состоит наша пища (1 ч.)

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

Здоровье в порядке- спасибо зарядке. (1ч) Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом (1 ч.)

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.

Практическая работа.

Где и как готовят пищу (1 ч.)

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

Молоко и молочные продукты (1 ч.)

Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания.

Блюда из зерна (1 ч.)

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

Что можно есть в походе? (1 ч.)

Расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; познакомить детей с флорой края, в которой они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства.

Вода и другие полезные продукты. (1ч) Что и как приготовить из рыбы (1 ч.)

Расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности, о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.

Дары моря (2 ч.)

Расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; формировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

Кулинарное путешествие по России (2 ч.)

Формировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

Спортивное путешествие по России. (1ч) Олимпиада здоровья. Итоговое занятие.

4 класс

«Здоровье — это здорово»: здоровье, питание, образ жизни, оценивание своего образа жизни, его соответствие понятию «здоровый».

«Продукты разные нужны, блюда разные важны»: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион, оценивание своего рациона питания.

«Энергия пищи»: калории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты, получение представление об адекватности питания, его соответствии образу жизни, возрасту.

«Где и как мы едим»: общественное питание, правила гигиены, режим питания, получение представления о системе общественного питания, правилах, которые необходимо соблюдать во время посещения столовой, кафе и т.д.

«Ты — покупатель»: покупатель, потребитель, торговля, права покупателя, использование информации, приведенную на упаковке товара.

«Ты готовишь себе и друзьям»: бытовая техника, кулинария, сервировка, этикет, получение представления о правилах безопасного поведения на кухне, при использовании бытовых приборов, об этикете и правилах сервировки стола, навыки приготовления пищи. **«Кухни разных народов»:** кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура, представление о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение и т.д.), о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием у жителей разных стран.

«Кулинарная история»: история, эпоха, культура, кулинария, представление о кулинарии как части культуры человечества, о традициях и культуре питания в различные исторические эпохи.

Проверочная работа. Кулинарная история.

«Как питались на Руси и в России»: история, кулинария, традиции, обычаи, культура, представления об истории кулинарии и истории своей страны, традициях и обычаях питания своего народа. *Итоговое занятие: Необычное кулинарное путешествие. Представление сообщений.*

Календарно- тематическое планирование

1 класс

№	Тема занятия	Кол-во час.	Формы деятельности	Виды деятельности	Дата план	Дата факт
Поговорим о продуктах бч.						
1.	Инструктаж по ТБ. Если хочешь быть здоров.	1	круглый стол	Познавательная Социальное творчество Творческая		
2.	Как правильно есть (гигиена питания). Инструктаж по ТБ. Экскурсия в столовую.	1	выставка			
3.	Самые полезные продукты.	1	игра	Познавательная Социальное творчество Творческая		
4.	Как правильно составить свой рацион питания.	1	круглый стол			
5.	Что нужно есть в разное время года.	1	выставка			
6.	Проект «Дары осени».	1	игра	Трудовая		
Здоровое питание 7 ч.						
7.	Создание буклета по теме: «Из чего варят кашу» 35 мин.	1	круглый стол	Познавательная Творческая Художественная		
8.	Плох обед, если хлеба нет.	1	игра			
9.	Молочное меню.	1	выставка			
10.	Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.	1	круглый стол			
11.	Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.	1	выставка	Познавательная		
12.	Где найти витамины зимой и весной.	1	игра	Социальное творчество		
13.	Итоговое занятие с подготовкой сообщений по теме: «Мы, за правильное питание!».	1	круглый стол	Трудовая		

Форма итоговой аттестации

Итоговое занятие с подготовкой сообщений по теме: «Мы, за правильное питание!».

Результаты фиксируются в виде учётных единиц портфолио обучающегося.

Информация представляется классным руководителем в мае.

2 класс

№ п/п	Тема	Кол-во час.	Формы деятельности	Виды деятельности	Дата план	Дата факт
1	Вводное занятие. Давайте познакомимся	1	круглый стол	Проблемно – ценностное общение Познавательная Творческая	1	
2	Из чего состоит наша пища.	1	экскурсия		1	
3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1	соревнования		1	
4	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1	круглый стол		1	
5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. <i>Практическая работа: создание меню для спортсмена</i>	1	круглый стол		1	

6	Где и как готовят пищу.	1	игра	Познавательная	1	
7	Блюда из зерна.	1	игра	Познавательная	1	
8	Молоко и молочные продукты.	1	круглый стол	Творческая	1	
9	Что можно есть в походе.	1	выставка	Познавательная Творческая Художественная	1	
10	Вода и другие полезные продукты.	1	соревнования		1	
11	Что и как можно приготовить из рыбы.	1	круглый стол		1	
12	Дары моря.	1	круглый стол		1	
13	Кулинарное путешествие по России.	1	круглый стол		1	
14	Спортивное путешествие по России.	1	круглый стол	Социальное творчество	1	
15	Итоговое занятие с подготовкой сообщений «Олимпиада здоровья»	1	круглый стол	Трудовая	1	

Форма итоговой аттестации

Итоговое занятие с подготовкой сообщений «Олимпиада здоровья».

Результаты фиксируются виде учётных единиц портфолио обучающегося.

Информация представляется классным руководителем в мае.

3 класс

№	Тема	Кол-во час.	Форма деятельности	Виды деятельности	Дата план	Дата факт
Разнообразие питания (3 ч)						
1	Если хочешь быть здоров.	1	круглый стол	Познавательная Творческая Художественная		
2	Самые полезные продукты.	1	круглый стол			
3	Всякому овощу – своё время.	1	выставка			
Гигиена питания и приготовление пищи (3ч)						
4	Как правильно есть.	1	круглый стол	Проблемно – ценностное общение Познавательная Творческая		
5	Удивительные превращения пирожка	1	круглый стол			
6	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	выставка			
Этикет (4ч)						
7	Плох обед, если хлеба нет.	1	практика	Познавательная Социальное творчество Творческая		
8	Время есть булочки.	1	игра			
9	Пора ужинать.	1	круглый стол			
10	На вкус и цвет товарищей нет.	1	круглый стол	Познавательная		
Рацион питания (6ч)						
11	Как утолить жажду.	1	практика	Познавательная Творческая		
12	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	экскурсия			
13	Где найти витамины весной?	1	круглый стол			
14	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	круглый стол			
15	Всякому фрукту – своё время Итоговое занятие с подготовкой сообщений по теме «Рацион	1	выставка	Познавательная Творческая		

	питания»					
16	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	1	соревнования	Трудовая		

Форма итоговой аттестации

Итоговое занятие с подготовкой сообщений по теме «Рацион питания».

Результаты фиксируются в виде учётных единиц портфолио обучающегося.

Информация представляется классным руководителем в мае.

4 класс

№	Тема	Кол-во час.	Форма деятельности	Виды деятельности	Дата план	Дата факт
1	Здоровье — это здорово	1	практика	Познавательная		
2	Продукты разные нужны, блюда разные важны	1	игра	Творческая		
3	Энергия пищи	1	круглый стол	Проблемно – ценностное общение Познавательная Творческая		
4	Где и как мы едим	1	круглый стол			
5	Ты — покупатель	1	выставка			
6	Ты готовишь себе и друзьям	1	соревнования	Познавательная		
7	Кухни разных народов	1	выставка	Познавательная		
8	Проверочная работа. Кулинарная история.	1	круглый стол	Социальное творчество		
9	Как питались на Руси и в России	1	круглый стол	Творческая		
10	Итоговое занятие: Необычное кулинарное путешествие. Представление сообщений.	1	выставка	Творческая		

Форма промежуточной аттестации.

Итоговое занятие с подготовкой сообщений по теме: Необычное кулинарное путешествие.

Результаты фиксируются в виде учётных единиц портфолио обучающегося.

Информация представляется классным руководителем в мае.

Критерии оценивания сообщения

Аспект оценивания		Количество баллов
Полнота раскрытия темы.	Обоснование проблемы (практическая направленность, социальная значимость); последовательность и логичность; материал изложен в доступной форме.	3
Творческий подход к представлению материала.	Креативность оформления работы, подачи материала сообщения.	2
Эстетичность оформления.	Оформление логично, отвечает требованиям эстетики, не противоречит содержанию темы сообщения.	2

Максимальное количество баллов: 8 баллов

Уровни: Высокий уровень - от 8 до 7 баллов (Оценка “отлично”)

Средний уровень - от 6 до 5 баллов (Оценка “хорошо”)

Низкий уровень - до 4 баллов (Оценка “удовлетворительно»)