

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
« Рыбно-Слободская средняя общеобразовательная школа № 2»**

«Рассмотрено»

Руководитель МО

\_\_\_\_\_Н.Б.Шакурова

Протокол №1 от

29 августа 2016г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

МБОУ «Рыбно-

Слободская СОШ № 2»

\_\_\_\_\_Ч.В.Набиуллина

31августа 2016г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Рыбно-

Слободская СОШ № 2»

\_\_\_\_\_И.Г.Фатыхов

Приказ №206 от

31августа 2016г.

## **Рабочая программа**

учителя начальных классов  
МБОУ «Рыбно-Слободская СОШ № 2»  
Яровой Гульнары Хайдаровны  
по кружку  
«Правильное питание»  
1 класс

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 1 от

29 августа 2016г.

2016 – 2017 учебный год

Рабочая программа курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.

В Конвенции о правах ребенка сказано, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Здоровье детей – это здоровье нашей нации.

Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. А здоровье – самая большая жизненная ценность. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье. Ведь не зря говорят – «Здоровье не купишь – его разум дает!».

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

**Задачи:**

а) обучающая – формирование теоретических знаний в процессе изучения программы и совместной деятельности семьи, школы, общественности об основах рационального правильного питания;

б) развивающая – способствовать развитию познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;

в) воспитывающая – создание комфортных условий для получения информации о правильном питании через коллективную, групповую работу; выработка потребностей в соблюдении санитарно-гигиенических норм; воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни.

**Нормативные правовые документы**

Программа составлена на основе нормативных правовых документов:

– федеральный закон от 21 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утверждённая Указом Президента РФ от 4 февраля 2010 г., № 271;

– федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. № 373 (с изменениями и дополнениями);

– Основная образовательная программа начального общего образования ФГОС МБОУ «Рыбно-Слободская СОШ № 2» (приказ № 112 от 21.05.2016)

- Приказ МО и науки РФ от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373
- Приказ МО и науки РФ от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413
- Положение о рабочей программе педагога МБОУ «Рыбно-Слободская СОШ № 2» (приказ № 209 от 31.08.2016).
- Учебный план на 2016-2017 учебный год МБОУ «Рыбно-Слободская СОШ № 2» (приказ № 178 от 23.08.2016)
- Рекомендательное письмо МКУ «Отдел образования» Рыбно-Слободского муниципального района РТ «О рабочих программах учебных предметов» (приказ № 941 от 02.09.2016 г. ).
- Положение о группах продленного дня МБОУ «Рыбно-Слободская средняя общеобразовательная школа №2

### **Сведения о программе**

Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Программа предусматривает активизацию у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

### **Обоснования выбора программы**

Программа составлена на основе программы о правильном питании «Нестле».

Эта программа способствует:

- получению общих сведений о питании, продуктах питания, о правилах приготовления пищи;
- расширению представления о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- воспитанию соблюдения режима и гигиены питания, культуры поведения за столом, привычки правильно питаться.

**В авторскую программу изменения не внесены.**

**Определение места и роли курса в овладении требований к уровню подготовки учащихся**

Содержание курса относится к оздоровительному направлению, отвечает требованию к организации внеурочной деятельности: соответствует курсу «Разговор о правильном питании», не требует от учащихся дополнительных

знаний. Тематика задач и заданий отражает реальные познавательные интересы детей, содержит полезную и любопытную информацию, интересные факты, способные дать простор воображению. Программа предусматривает регулярные занятия с детьми, имеющими разную подготовку. Задания различной степени сложности позволяют осуществлять дифференцированный подход в обучении.

В методике проведения уроков учитываются возрастные особенности и возможности детей младшего школьного возраста, часть материала излагается в занимательной форме: сказка, рассказ, загадка, игра, диалог учитель-ученик или ученик-учитель.

### **Информация о количестве учебных часов**

В соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком МБОУ «Рыбно- Слободская СОШ № 2» курс внеурочной деятельности рассчитан на 33 часа в год (из расчёта 1 час в неделю). В разделе «Учебно-тематический план» (Таблица 1,2) раскрывается последовательность и время изучения разделов и тем рабочей программы.

В приложениях к рабочей программе «Календарно–тематический план» (Таблица 3,4) конкретизируются темы каждого урока и даты проведения уроков; планируемые результаты; основные виды учебной деятельности учащихся; виды, формы контроля.

### **Форма организации внеурочной деятельности**

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, развивающие интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, который актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. 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.

### **Механизмы формирования ключевых компетенций учащихся**

- развитие творческой одарённости ребёнка;
- овладение способами художественной деятельности;
- воспитание духовной культуры учащихся.

### **Виды и формы контроля:**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, портфолио достижения учащихся.

## **Планируемые результаты реализации программы**

### **Личностные**

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**

#### **Регулятивные**

– 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**

– 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**

– 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.

### **Информация об используемом учебнике, пособии:**

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2012.

Безруких М.М. И др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2013.

### *Календарно-тематический план*

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Цели занятия</b>	<b>Формы проведения занятия</b>	<b>Дата проведения</b>
1	Вводное занятие. Давайте познакомимся	1	Познакомить учащихся с героями «Улицы Сезам»	Просмотр видеокассеты. Анкетирование родителей	01.09.16
2-3	Если хочешь быть здоров	2	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»	8.09.16 15.09.16
4-5	Самые полезные продукты	2	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Научить детей выбирать самые полезные продукты	Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты»	22.09.16 29.09.16
6	Проект «Самые полезные продукты»	1		Проект-демонстрация «Самые полезные продукты»	6.10.16
7-8	Как правильно есть (гигиена питания)	2	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания	Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек») Игра «Чем не стоит делиться»	13.10.16 20.10.16
9-12	Удивительные превращения пирожка	4	Дать представление о различных блюдах, которые изготавливают из муки	Игра «Помоги Кубику и Бусинке». Конкурс рисунков «Крендельки да булочки». Тестирование учащихся	31.10.16 10.11.16 17.11.16 24.11.16.
13-14	Кто жить умеет по часам	2	Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания	Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина»	1.12.16 8.12.16
15-16	Всем весело гулять	2	Дать представление о важности регулярных	Игра «Весело, задорно отдыхай». Игра «Отдыхай-ка»	15.12.16 22.12.16

			прогулок на воздухе		
17-18	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	2	Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака	Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай-ка». Игра «Знатоки» Игра «Угадай сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»	29.12.16 12.01.17
19	Проект «Любимая каша»	1	Сформировать у детей о каше как обязательном компоненте меню	Проект-демонстрация «Любимая каша»	19.01.17
20-22	Плох обед, если хлеба нет	3	Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре	Венок из пословиц Игра «Угадай-ка» Игра «Секреты обеда» Игра «Советы Хозяйюшки» Игра «Лесенка с секретом»	26.01.17 2.01.17 9.02.17
23	Проект «Хлеб-всему голова!»	1	Формирование представления о хлебе как обязательном компоненте меню	Проект-демонстрация «Хлеб – всему голова!»	16.02.17
24-26	Полдник. Время есть булочки	3	Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктах	Конкурс-викторина «Знатоки молока» Игра-демонстрация «Это удивительное молоко» Кроссворд «Молоко» Задание «Подбери рифму»	2.03.17 9.03.17 16.03.17
27	Проект «Кулинарные рецепты»	1	Формирование представления о кулинарии, различных рецептов кулинарии	Проект-демонстрация «Кулинарные рецепты»	30.06.17
28-30	Пора ужинать	3	Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе	Игра «Объяснялки» (объяснить смысл пословиц) Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд» Игра «Что можно есть на ужин»	13.04.17 20.04.17 27.04.17
31	Проект «Что можно есть на ужин»	1		Проект-демонстрация «Что можно есть на ужин»	4.05.17
32	Обобщающее	1	Подвести итоги	Конкурс рисунков «Мы за	11.05.17

	занятие. Конкурс рисунков «Мы за правильное питание!»		работы	правильное питание!» Защита своей работы	
	Резерв	1			18.05.17
	<b>Итого</b>	<b>33 ч</b>			