

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Рыбно-Слободская средняя общеобразовательная школа №2»  
Рыбно-Слободского муниципального района РТ**

<b>«Рассмотрено»</b>	<b>«Согласовано»</b>	<b>«Утверждаю»</b>
Руководитель ШМО МБОУ «Рыбно- Слободская СОШ №2» _____ Н.Б.Шакурова	Заместитель директора по ВР МБОУ «Рыбно- Слободская СОШ №2» _____ Ч.В.Набиуллина	Директор МБОУ «Рыбно-Слободская СОШ №2» _____ И.Г.Фатыхов
<i>Протокол № 1 от «29» августа 2016 г.</i>	<i>«31» августа 2016г.</i>	<i>Приказ №206 от «31» августа 2016г.</i>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»**

**Талалаевой Надежды Ивановны**

**учителя начальных классов**

**3 класс**

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

*Протокол № 1 от 29 августа 2016 г*

2016-2017 учебный год

## **Пояснительная записка**

*Рабочая программа составлена на основе нормативных документов:*

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (приказ № 273-ФЗ от 21.12.2012 г.)
2. Федеральный компонент государственного образования стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (приказ МО РФ от 05.03.2004 № 1089).
3. Основная образовательная программа начального общего образования ФГОС МБОУ «Рыбно-Слободская СОШ № 2» (приказ № 112 от 21.05.2016)
4. 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
5. Положение о рабочей программе педагога МБОУ «Рыбно-Слободская СОШ № 2» (приказ № 209 от 31.08.2016).
6. Учебный план на 2016-2017 учебный год МБОУ «Рыбно-Слободская СОШ № 2» (приказ № 178 от 23.08.2016)
7. Рекомендательное письмо МКУ «Отдел образования» Рыбно-Слободского муниципального района РТ «О рабочих программах учебных предметов» (приказ № 941 от 02.09.2016 г. ).
8. Положение об организации внеурочной деятельности обучающихся в классах, работающих в условиях ФГОС МБОУ «Рыбно-Слободская средняя общеобразовательная школа №2» (приказ № 367 от «9» ноября 2015 г.)

Рабочая программа внеурочной деятельности кружка «Разговор о правильном питании» (общекультурной направленности) для 3 класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО второго 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 в 3 классе отводится 34 занятия – по 1 занятию в неделю (с сентября по май) продолжительностью не более 40 минут. Главное условие – не перегружать обучаемого.

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 цели 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.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

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, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. **Данный курс реализовывается в рамках внеурочной деятельности в форме:**

- занятий кружка «Разговоры о правильном питании»
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов.

Приоритетной задачей нашего региона является охват горячим питанием всех обучающихся в школах. Это питание должно быть не только вкусным, но и полезным.

Данные программы тесно связаны и способствуют развитию основ правильного питания у детей. Формируя знания и ценностные установки, связанные с культурой питания у школьников, мы строим будущее.

В 3 классе изучается программа – «Две недели в лагере здоровья». Содержание данной программы позволяет реализовать актуальную задачу современного образования – обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, развитие личностных принципов здорового питания.

**Основные воспитательные задачи** реализации второй части программы включают в себя:

- ✓ привитие учащимся стремление к здоровому образу жизни;
- ✓ воспитание культуры поведения за столом, в школе, на природе;
- ✓ пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- ✓ просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

**Основными образовательными задачами** реализации второй части программы являются:

- ✓ расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- ✓ формировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- ✓ формировать представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

При изучении программы «Две недели в лагере здоровья» самым результативным способом усвоения знаний является применение **технологии «обучения в сотрудничестве»**. При **обучении в сотрудничестве** особое внимание уделяется групповым целям и успеху всего коллектива, который может быть достигнут только в результате самостоятельной работы каждого члена группы в постоянном взаимодействии с другими ее членами при работе над темой (проблемой, вопросом), подлежащей изучению. Задача каждого ученика состоит не только в том, чтобы сделать что-то вместе, но и в том, чтобы узнать что-то вместе, чтобы каждый участник команды овладел необходимыми знаниями, сформировал нужные навыки. Одной из составных частей **технологии «обучения в сотрудничестве»** является взаимодействие учащихся и их родителей в процессе изучения материала, проектно-исследовательской деятельности, в коллективно-творческих делах.

**Основные принципы обучения в сотрудничестве:**

- **Взаимозависимость членов группы**, которую можно создать на основе:
  - единой цели, которую можно достичь только сообща;
  - распределенных внутригрупповых ролей, функций;
  - единого учебного материала;
  - общих ресурсов;
  - одного поощрения на всех.
- **Личная ответственность каждого**. Каждый участник группы отвечает за собственные успехи и успехи товарищей.
- **Равная доля участия каждого члена группы**. Совместная учебно-познавательная, творческая и другая деятельность учащихся в группе на основе взаимной помощи и поддержки достигается, как правило, либо выделением внутригрупповых ролей, либо делением общего задания на фрагменты.
- **Рефлексия** – обсуждение группой качества работы и эффективности сотрудничества с целью дальнейшего их совершенствования.

**Основные формы работы:** индивидуальная, групповая, парная, коллективная.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся 3 класса**

- 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 в 3 классе 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, связанными 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 кружка, 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.

- Учится 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.
- Без отметочная 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.

### Содержание программы

Содержание программы, 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.

№ п/п	Тема	Форма проведения		Кол-во занятий
		Т/З	П/З	
1.	Вводное занятие «Давайте познакомимся!»	1	1	2
2.	«Из чего состоит наша пища»	1	1	2
3.	«Что нужно есть в разное время года».	1	1	2
4.	«Как правильно питаться, если занимаешься»	1	2	3

	спортом».			
5.	«Где и как готовят пищу»	1	1	2
6.	«Как правильно накрыть стол»	1	2	3
7.	«Молоко и молочные продукты»	2	1	3
8.	«Блюда из зерна»	2	1	3
9.	«Какую пищу можно найти в лесу»	1	1	2
10.	«Что и как можно приготовить из рыбы»	1	1	2
11.	«Дары моря»	1	1	2
12.	«Кулинарное путешествие по России»	1	1	2
13.	«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	1	2	3
14.	«Как правильно вести себя за столом»	1	2	3
<b>Общее количество занятий</b>				<b>34</b>

#### 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.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Вводное занятие. Знакомство с героями	1	5.09.	
2	Что я знаю о питании? Анкетирование	1	19.09	
3	Из чего состоит пища	1	26.09	
4	«Состав продуктов»	1	3.10	
5	Что нужно есть в разное время года	1	10.10	
6	Конкурс «Осеннее меню»	1	17.10	
7	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1	24.10	
8	Конкурс рисунков «Продукты для спортсмена»	1	7.11	
9	Где и как готовят пищу	1	14.11	
10	Виртуальная экскурсия в столовую	1	21.11	
11	Как правильно накрывать стол	1	28.11	
12	«Накрываем стол для гостей»	1	5.12	

<b>13</b>	Молоко и молочные продукты	1	12.12	
<b>14</b>	Оформление буклетов «Блюда из молочных продуктов»	1	19.12	
<b>15</b>	Блюда из зерна	1	9.01	
<b>16</b>	Оформление буклетов «Блюда из зерна»	1	16.01	
<b>17</b>	Какую пищу можно найти в лесу	1	23.01	
<b>18</b>	Виртуальное путешествие в лес	1	30.01	
<b>19</b>	Что и как можно приготовить из рыбы	1	6.02	
<b>20</b>	Оформление буклетов «Рыбные блюда»	1	13.02	
<b>21</b>	Дары моря	1	20.02	
<b>22</b>	«Готовим блюда из морепродуктов»	1	27.02	
<b>23 - 25</b>	«Кулинарное путешествие» по России	1	6.03	
<b>26</b>	Конкурс «Блюда России»	1	13.03	
<b>27</b>	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	3.04	
<b>28</b>	«Составление постного меню»	1	10.04	
<b>29</b>	Как правильно вести себя за столом	1	17.04	
<b>30</b>	«Встречаем гостей»	1	24.04	
<b>31</b>	Конкурс творческих поделок «Полезные продукты»	1	8.05	
<b>32</b>	Конкурс рисунков «Каким бы я был, если бы питался неправильно»	1	15.05	
<b>33</b>	Праздник – ярмарка «Семейное блюдо»	1	22.05	
<b>34</b>	Анкетирование «Здоровое питание»	1	29.05	
<b>Итого</b>		<b>34</b>		

## Материально-техническая база

### Книгопечатная продукция

#### *Литература для учащихся:*

- Две недели в лагере здоровья: 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

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

### Технические средства

- Ноутбук для учителя с МФУ;
- интерактивная доска;
- мультимедийный проектор;
- документ-камера.