

Управление образования Администрации Аксайского района
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Аксайского района
Грушевская основная общеобразовательная школа
(МБОУ Грушевская ООШ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Грушевской ООШ
Н.Е. Гордиенкова
Приказ от 03.09.2018 г. № 174 – ОД



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности социального направления «Основы правильного питания»

Уровень общего образования (класс) основное общее 1 класс

Количество часов 32 ч.

Учитель Шмакова Галина Владимировна

Программа составлена на основе авторской программы для внеурочной деятельности младших школьников «Разговор о здоровом и правильном питании» М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева (М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева Разговор о здоровом и правильном питании / Методическое пособие. –М. : ОЛМА Медиа Групп, 2014г.)

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Основы правильного питания» для 1 класса разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования Приказ Минобрнауки России от 06 октября 2009 г. №373 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03-2960
- Письмом Министерства образования и науки РФ «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ» от 18.08.2017 г. № 09-1672

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «основы правильного питания» составлена на основе авторской программы для внеурочной деятельности младших школьников «Разговор о здоровом и правильном питании» М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева (М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева Разговор о здоровом и правильном питании / Методическое пособие. –М. : ОЛМА Медиа Групп, 2014г.)

Цель изучения курса - воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

В соответствии с планом внеурочной деятельности на 2018-2019 учебный год курс «Основы правильного питания» рассчитан на *34 часа в год-1 час в неделю*.

В связи с особенностями календарного графика МБОУ Грушевской ООШ на 2018-2019 учебный год будет проведено 32 часа.

Задачи реализации программы:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Планируемые предметные результаты освоения конкретного курса внеурочной деятельности «Основы правильного питания»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание конкретного учебного курса внеурочной деятельности
«Основы правильного питания»**

Наименование разделов (и его содержание)	Формы организаций учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
<p>Раздел 1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания. (6ч.) Введение. Как устроен человек. Как работает организм человека. Что такое здоровье? Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Заочная экскурсия в магазин. Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты.</p>	<p>рассказы, беседы, анкетирование; рассказ по картинкам; игры по правилам – конкурсы, викторины; мини – проекты; совместная работа., познавательные занятия</p>	<p>Активизировать знания курса «Основы правильного питания». Изучаем как устроен человек, как работает организм человека. Понятие здоровья. Изучение факторов, влияющих на состояние здоровья школьников. Постановка игры «Поход в магазин» Изучение вредных и полезных продуктов. Беседа, просмотр презентаций.</p>
<p>Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания. (5) Последствия неправильного питания. Болезни неправильного питания. Чем страшен кариес. Что такое БАДы и зачем они нужны. Проведение тестирования «Самые полезные продукты».</p>	<p>рассказы, беседы, анкетирование; рассказ по картинкам; игры по правилам – конкурсы, викторины; мини – проекты; совместная работа., познавательные занятия</p>	<p>Беседа, дискуссия на тему последствия неправильного питания, чем страшен кариес, что такое БАДы и зачем они нужны. Просмотр презентаций. Проведение тестирования «Самые полезные продукты»</p>
<p>Раздел 3. Физиология питания. (6) Путешествие пищи в организме. Механизм пищеварения. Витамины и минеральные вещества. Обмен веществ в организме. Заболевания связанные с нарушением обмена веществ.</p>	<p>рассказы, беседы, анкетирование; рассказ по картинкам; игры по правилам – конкурсы, викторины; мини – проекты; совместная работа., познавательные занятия</p>	<p>Беседа на тему путешествие пищи в организме, механизм пищеварения, как происходит обмен веществ в организме и заболевания связанные с нарушением обмена веществ. Просмотр презентаций, фильмов.</p>
<p>Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов. (10) Пища наших предков. Традиции питания разных народов. Питание народов России. Диеты. Полезные и вредные продукты. Фастфуд. Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.</p>	<p>рассказы, беседы, анкетирование; рассказ по картинкам; игры по правилам – конкурсы, викторины; мини – проекты; совместная работа., познавательные занятия</p>	<p>Изучение традиций питания разных народов. Питание народов России. Беседа на тему приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов, что такое фастфуд, различные диеты</p>
<p>Раздел 5. Санитария и гигиена питания. (4) Основные функции и правила гигиены питания. Пищевые отравления. Инфекционные заболевания, паразитарные заболевания. Правила первой помощи при пищевых отравлениях. «Светофор здоровья» - игра- викторина.</p>	<p>рассказы, беседы, анкетирование; рассказ по картинкам; игры по правилам – конкурсы, викторины; мини – проекты; совместная работа., познавательные занятия</p>	<p>Изучение основных функций и правил гигиены питания. Беседы на тему пищевые отравления, инфекционные и паразитарные заболевания и правила первой помощи при пищевых отравлениях. Игра – викторина «Светофор здоровья»</p>
<p>Обобщающий урок. Ролевая сказка. (1)</p>	<p>сюжетно – ролевые игры; чтение по ролям;</p>	<p>Обобщающий урок, показ спектакля.</p>
<p>ИТОГО: 32 ч.</p>		

**Календарно-тематическое планирование
по внеурочной деятельности «Основы правильного питания»**

№ урока	Название раздела, темы урока	Кол-во часов	Дата проведения занятия
	Раздел 1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.	6 ч.	
1-2	Введение. Как устроен человек. Как работает организм человека.	2 ч	05.09 12.09
3-4	Что такое здоровье? Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.	2 ч	19.09. 26.09
5-6	Пищевые продукты и питательные вещества. Полезные и вредные продукты	2 ч	03.10. 10.10.
	Раздел 2. Алиментарно-зависимые заболевания.	5 ч	
7	Последствия неправильного питания.	1 ч	17.10.
8-9	Болезни неправильного питания. Чем страшен кариес.	2 ч	24.10. 31.10.
10-11	Что такое БАДы и зачем они нужны. Проведение тестирования «Самые полезные продукты».	2 ч	14.11. 21.11.
	Раздел 3. Физиология питания.	6 ч	
12-13	Путешествие пищи в организме. Механизм пищеварения.	2 ч	28.11. 05.12.
14-15	Витамины и минеральные вещества. Обмен веществ в организме.	2 ч	12.12. 19.12.
16-17	Заболевания связанные с нарушением обмена веществ.	2 ч	26.12. 16.01.
	Раздел 4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.	10 ч	
18-19	Пища наших предков.	2 ч	23.01. 30.01.
20-21	Традиции питания разных народов. Питание народов России.	2 ч	06.02. 20.02.
22-23	Диеты.	2 ч	27.02. 06.03.
24-25	Полезные и вредные продукты. Фастфуд.	2 ч	13.03. 20.03
26-27	Приемы и способы кулинарной обработки пищевых продуктов.	2 ч	03.04. 10.04.
	Раздел 5. Санитария и гигиена питания.	4 ч	
28-29	Основные функции и правила гигиены питания.	2 ч.	17.04. 24.04.
30-31	Правила первой помощи при пищевых отравлениях.	2 ч.	08.05. 15.05.
32	Обобщающий урок. Ролевая сказка.	1 ч.	22.05.
	Итого	32 часа	

