

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Великосельская средняя школа
Гаврилов – Ямского муниципального района»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному
направлению
«Азбука питания»
для 1 класса

Составлена Артемичевой Валентиной Всеволодовной
педагогом ПДО на 2017-2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа кружка «Азбука питания» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

Актуальность работы данного кружка заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель программы

-формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи

- формирование и развитие представления детей 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;

- информирование детей 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 у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих принципов:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников)

Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- интерес к новым видам творчества, к новым способам самовыражения;
- устойчивый познавательный интерес к новым способам исследования и поиска;
- адекватное понимания причин успешности /не успешности творческой деятельности;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- выраженной познавательной мотивации;
- устойчивого интереса к новым способам познания;
- адекватного понимания причин успешности /не успешности творческой деятельности;

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебно-творческую задачу;
- учитывать выделенные этапы работы;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок;
- выполнять учебные действия в материале, речи, в уме.

Обучающийся получит возможность научиться:

- проявлять познавательную инициативу;
- самостоятельно учитывать выделенные ориентиры действия в незнакомом поисковом материале;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- самостоятельно находить варианты решения творческой задачи.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащиеся смогут:

- учитывать разные мнения, стремиться к координации при выполнении коллективных работ;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- задавать вопросы по существу;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- контролировать действия партнера;

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;
- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- владеть монологической и диалогической формой речи.
- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- высказываться в устной и письменной форме;
- анализировать объекты, выделять главное;
- осуществлять синтез (целое из частей);
- проводить сравнение, классификацию по разным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- обобщать (выделять по какому-либо признаку);
- устанавливать аналогии;
- проводить наблюдения и эксперименты, высказывать суждения, делать умозаключения и выводы.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- использованию методов и приёмов поисково-исследовательской и творческой деятельности в учебном процессе и повседневной жизни.

В результате занятий по предложенной программе учащиеся получат возможность:

- развить воображение, образное мышление, интеллект, фантазию, творческие способности;
- сформировать познавательные интересы;
- совершенствовать навыки трудовой деятельности в коллективе: умение общаться со сверстниками и со старшими, умение оказывать помощь другим, принимать различные роли, оценивать деятельность окружающих и свою собственную;
- достичь оптимального для каждого уровня развития;
- сформировать систему универсальных учебных действий и навыки работы с информацией.

Контроль и оценка планируемых результатов

В основу изучения программы объединения положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные результаты внеурочной деятельности оцениваются по трём уровням.

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика с учителем как значимым для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение обучающимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой в защищенной, дружественной социальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов — получение обучающимся опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в

открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых немислимо существование гражданина и гражданского общества.

Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие **формы контроля**:

- **Стартовый:** позволяющий определить исходный уровень развития учащихся;
- **Текущий:**
 - прогностический, то есть проигрывание всех действий до начала его реального выполнения;
 - поэтапный за правильностью действий;
 - рефлексивный, обращенный на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;
 - контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов.
- **Итоговый контроль:**
 - творческие работы

Самооценка и самоконтроль определение обучающимся границ своего «знания - незнания», своих потенциальных возможностей, а также осознание тех проблем, которые ещё предстоит решить в ходе осуществления деятельности.

Практический выход:

- участие в осеннем празднике;
- участие в школьной акции «Я выбираю жизнь»;
- участие в конкурсе рисунков «Золотая осень» в начальном звене.

Описание места в образовательном процессе

Программа рассчитана на 33 часа. Занятия проводятся после уроков один раз в неделю, продолжительность занятий составляет 40 минут.

Содержание

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания:

✓ *разнообразие питания:*

1. «Самые полезные продукты»,
2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
3. «Где найти витамины весной»,
4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,

5. «Каждому овощу свое время»;

✓ *гигиена питания:*

«Как правильно есть»;

✓ *режим питания:*

«Удивительные превращения пирожка»;

✓ *рацион питания:*

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-

2. «Плох обед, если хлеба нет»,

3. «Полдник. Время есть булочки»,

4. «Пора ужинать»,

5. «Если хочется пить»;

✓ *культура питания:*

1. «На вкус и цвет товарищей нет»,

Ожидаемые результаты

В результате изучения программы «Азбука питания» младшие школьники получат 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:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	Факт.	Примечания
1	Вводное занятие. Знакомство с планом работы на год.	1	8.09.17		
2	Экскурсия на пришкольный участок. Что растет на наших грядках.	1	15.09.17		
3	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	1	22.09.17		
4	Как правильно есть	1	29.09.17		
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	1	6.10.17		
6	Плох обед, если хлеба нет	1	13.10.17		
7	Полдник. Время есть булочки.	1	20.10.17		
8	Игра – конкурс «Хлебопеки» (изделия из соленого теста)	1	27.10.17.		
9	Праздник урожая. Выступление на празднике осени.	1	10.11.17		
10	Пора ужинать.	1	17.11.17		
11	На вкус и цвет товарищей нет. Поговорим о наших вкусах.	1	24.11.17		
12	Как утолить жажду.	1	01.12.17		
13	Рациональное и нерациональное питание	1	8.12.17		
14	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	15.12.17		
15	Питание при занятиях спортом и умственным трудом	1	22.12.17		

16	Белки, жиры и углеводы	1	29.12.17		
17	Суточные нормы питательных веществ	1	12.01.18		
18	Чем полезен чай	1	19.01.18		
19	Биологическая ценность сладостей. Вреден или полезен сахар. Что интересно знать о шоколаде.	1	26.01.18		
20	Что полезно для роста и развития организма.	1	2.02.18		
21	Как питались на Руси.	1	9.02.18		
22	Кухня разных народов	1	16.02.18		
		1			
23	Вкусные традиции моей семьи.	1	02.03.18		
24	Современные кондитерские изделия. Какие из них содержат красители, консерванты.	1	16.03.18		
25	Соль – продукт питания. Соль и соленые продукты.	1	23.03.18		
26	Продукты, насыщенные жирами: копченое мясо, колбасы, сосиски	1	06.04.18		
27	Где найти витамины весной	1	13.04.18		
28	Табак и его вред для здоровья	1	20.04.18		
29	Профилактика кишечно – желудочных заболеваний	1	27.04.18		
		1			
30	Электроприборы на кухне. Техника безопасности при	1	04.05.18		

	обращении с ними.				
31	Бабушкины рецепты	1	11.05.18		
32	Итоговое занятие «Азбука правильного питания»	1	18.05.18		
33	Урок – праздник. Чаепитие, конкурсы, игры, загадки.	1	25.05.18.		

Ресурсное обеспечение

Литература:

- 1 Азбука правильного питания 1 – 2 классы Е.В..Езушина, Волгоград, 2010 год
- 2 Две недели в лагере здоровья М.М. Безруких, М. ОЛМА Медия Групп, 2013год
- 3 Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя, М.М. Безруких, 2012 год

Технические средства:

1. Интерактивная доска.
2. Ноутбук.
3. Проектор