

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности кружка «Разговор о правильном питании» (социальной 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 68 занятий – по 2 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 цель 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.
- Развитие мотивации к овладению навыками базисных образовательных программ: литературы, ИЗО.

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, связанные 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.
- Учиться 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.
- Сравнивать 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.
- Безотметочная 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.

Учебно - тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Исп.ИКТ	Исп.проектн. деят-ти	Исп.исслед. деят-ти
1	Вводное занятие. Знакомство с героями	1			
2	Что я знаю о питании?	1			
3.	Анкетирование	1			
4	Из чего состоит пища	1	1		
5-6	Из чего состоят продукты. Полезное или вредное?	2	1		1
7-8	Что нужно есть в разное время года Когда и сколько надо есть овощей и фруктов?	2	2		
9	Конкурс «Осеннее меню».	1		1	
10-11	Как правильно питаться, если занимаешься спортом Составление меню для спортсмена.	2	2		
12-13	Конкурс рисунков «Продукты для спортсмена»	2		2	
14-15	Где и как готовят пищу. Занятие-игра «Я- кулинар»	2	2	2	
16-17	Виртуальная экскурсия в столовую Экскурсия в магазин. Выбираем фрукты и овощи.	2	2		
18-19	Как правильно накрывать стол	2	1		
20-21	Практическое занятие «Накрываем стол для гостей»	2		2	
22-23	Молоко и молочные продукты.	2	2		

	Кисломолочные продукты, чем они полезны.				
24-25	Оформление буклетов «Блюда из молочных продуктов» Мои рецепты из молочных продуктов.	2		2	
26-27	Наши кормильцы растения. Что такое злаки? Блюда из злаковых культур.	2	2		
28-29	Оформление буклетов «Блюда из зерна» Мои рецепты из "зерна".	2	2		
30-31	Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить в лесу.	2	2		
32	Виртуальное путешествие в лес	1	1		
33-34	Чем полезна рыба? Что и как можно приготовить из рыбы	2	2		
35-36	Оформление буклетов «Рыбные блюда» Мои рецепты рыбных блюд.	2	2	2	
37-38	Польза морепродуктов. Дары моря.	2	2		
39-40	Практическое занятие «Готовим блюда из морепродуктов» Мои рецепты блюд из морепродуктов.	2	2		
41-43	«Кулинарное путешествие» по России: Татарские блюда Блюда народов Кавказа Русская национальная кухня	3	3		

44-45	Конкурс «Блюда России» Мои рецепты блюд разных народов.	2	2		
46-47	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	2	2		2
48-49	Практическое занятие «Составление постного меню» Диетические блюда.	2			
50-51	Корнеплоды.. Викторина "Вершки или корешки?"	2	1	1	
52	Практическое занятие «Встречаем гостей»	1	1		
53-55	Фруктовый завтрак. Ужин из овощей. Конкурс творческих поделок «Полезные продукты»	3	2	1	
56-62	Яд или пища. Заморские лакомства. Пища и сила воли. Культура питания. Плохой и хороший сахар. Выбираем хорошие сладкие продукты. Соль. Как солить пищу. Надо ли её солить? Конкурс рисунков «Каким бы я был, если бы питался неправильно»	7	6	1	
63-65	Воды и соки. Полезное питьё. вредное питьё. Создаём антирекламу. Экскурсия в продуктовый магазин. Выбираем напитки.	3	3		
66	Анкетирование «Здоровое питание»	3	2		

67-68	Урок-игра "Найди витамины" Урок-игра "Выбери продукт"				
Итого		68	50 (73,5%)	14 (20,5%)	3(4,4%)

Содержание учебно-тематического плана

Содержание учебно-тематического плана, а также используемые форм 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.

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

№	Тема	Основные понятия	Основные виды учебной деятельности	Планируемые результаты	Материально-техническая база	Дата	
						По плану	По факту
1	Вводное занятие. Знакомство с героями.	Здоровье, питание.	Знать новых героев программы.	- Ориентироваться в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя; - перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего	Рабочая тетрадь, цветные карандаши.		3
2.	Что я знаю о питании?					Рабочая тетрадь, цветные карандаши. Анкеты для родителей и	
3.	Анкетирование.						10 12

				<p>класса;</p> <ul style="list-style-type: none"> - преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно 	учащихся.		
4.	Из чего состоит пища.	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион.	Знать об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.	<ul style="list-style-type: none"> - пересказывать небольшие тексты, называть их тему; - высказывать своё предположение (версию) на основе работы с проектом и с иллюстрацией учебника; - работать по предложенному учителем плану; 	Рабочая тетрадь, цветные карандаши. ИКТ		17
5.	Практическое занятие «Состав продуктов».			<ul style="list-style-type: none"> - отличать верно выполненное задание от неверного; - давать эмоциональную <i>оценку</i> деятельности класса на занятие совместно с учителем и другими учениками; 	Наглядные пособия. ИКТ		19
6.	Полезное или вредное?						24

7.	Что нужно есть в разное время года.	Питание, блюда, погода, кулинарные традиции.	Знать о традициях своего народа; о пользе овощей и фруктов.	- определять и формулировать цель деятельности на занятие с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий на занятие.	Рабочая тетрадь, цветные карандаши. ИКТ.	26
8.	Когда и сколько надо есть овощей и фруктов?					1.10
9.	Конкурс «Осеннее меню».				Проекты.	3
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Здоровье, питание, спорт, рацион.	Уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности. Знать о роли питания и физической активности для		Рабочая тетрадь, цветные карандаши. Дневник «Мой день». ИКТ	8
11	Составление меню для спортсмена.					10.10

12 - 13	Конкурс рисунков «Продукты для спортсмена».		здоровья человека.		Проекты.		
14 15	Где и как готовят пищу. Занятие-игра "Я-кулинар"	Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника.	Знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены.	- Классифицировать пищу как источник энергии для организма; - моделировать питание в соответствии с весом, ростом, возрастом, образом жизни человека.	Рабочая тетрадь, цветные карандаши. ИКТ.		
16 17	Виртуальная экскурсия в столовую. Экскурсия в магазин. Выбираем фрукты и овощи.					ИКТ.	
18 - 19	Как правильно накрыть стол.				Сервировка, столовые приборы, столовая и	Знать правила сервировки стола; уметь применять эти правила.	- Делать предварительный отбор источников информации: <i>ориентироваться</i> в

		кухонная посуда.		учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре); - перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса.	пособия.ИКТ		
20 - 21	Практическое занятие «Накрываем стол для гостей».				Наглядные пособия. Проекты.		
22 23	Молоко и молочные продукты. Кисломолочные продукты чем они полезны?	Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты.	Знать о пользе молока и молочных продуктах.		Рабочая тетрадь, цветные карандаши. Наглядные пособия.ИКТ		
24 25	Оформление буклетов «Блюда из молочных продуктов». Мои рецепты из молочных блюд.				Проекты.		

26	Наши кормильцы растения. Что такое злаки?	Зерно, злаки, зерновые продукты.	Знать о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна; традициях, связанных с их использованием.	- Определять и формулировать цель деятельности на занятие с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий на занятие;	Рабочая тетрадь, цветные карандаши. Наглядные пособия. ИКТ				
27	Блюда из злаковых культур.					- перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса;	Проекты. ИКТ		
28	Оформление буклетов «Блюда из зерна».					- добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятие;			
29	Мои рецепты блюд из злаков.	Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы.	Знать основные правила поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья.	- перерабатывать полученную информацию: <i>сравнивать</i>	Рабочая тетрадь, цветные карандаши. ИКТ.				
30	Какую пищу можно найти в лесу.			- перерабатывать полученную информацию: <i>сравнивать</i>					
31	Что и как можно приготовить в лесу?								

32	Виртуальное путешествие в лес.			и <i>группировать</i> предметы и их образы.	ИКТ.		
33	Чем полезна рыба?	Рыба, рыбные блюда.	Знать о местной фауне, животных, мясо которых человек использует в пищу. Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.		Рабочая тетрадь, цветные карандаши. Рисунки детей.		
34	Что и как можно приготовить из рыбы.						
35	Оформление буклетов «Рыбные блюда».				Проекты.		
36	Мои рецепты рыбных блюд.						
37	Польза морепродуктов.	Морепродукты.	Знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма.		Рабочая тетрадь, цветные карандаши. ИКТ.		
38	Дары моря.						

39	Практическое занятие «Готовим блюда из морепродуктов».				Проекты		
40	Мои рецепты блюд из морепродуктов.						
41	«Кулинарное путешествие» по России: Татарские блюда	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи.	Знать о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд.		Рабочая тетрадь, цветные карандаши. Рисунки детей. ИКТ		
42	Блюда народов Кавказа.		Обобщать особенности национальной кухни.				
43	Русская национальная кухня.		Выявлять особенности питания на Руси. Обосновывать роль национальной				

			кухни в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.				
44	Конкурс «Блюда России».	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи, климат, географическое положение, культура.			Наглядные пособия. Проекты.		
45	Мои рецепты блюд разных народов.						
46 - 47	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Кулинария, питание, здоровье, блюда.	Выявлять в продуктах основные источники белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ.	- Перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса; - добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный	Рабочая тетрадь, цветные карандаши. ИКТ, исследование		
48	Практическое занятие «Составление постного	Кулинария, питание, здоровье, блюда.			Наглядные пособия.		

49	меню». Диетические блюда			<p>опыт и информацию, полученную на уроке;</p> <p>- перерабатывать полученную информацию:</p> <p><i>сравнивать и группировать</i> предметы и их образы.</p>			
50	Корнеплоды.	Этикет, правила поведения за столом, сервировка.	<p>Знать и уметь применять правила поведения за столом.</p>		ИКТ.		
51	Викторина "Вершки или корешки?"						
52	Практическое занятие «Встречаем гостей».						Наглядные пособия. ИКТ
53	Фруктовый завтрак.	Здоровье, питание, ЗОЖ.	<p>Знать о правилах гигиены питания, об энергетической ценности различных продуктов питания.</p>				
54	Ужин из овощей.						
55	Конкурс творческих поделок «Полезные продукты».					Поделки детей.	

56	Яд или пища.	Калории, калорийность, высококалорийные и низкокалорийные продукты.			Проекты.		
57	Заморские лакомства.						
58	Пища и сила воли. Культура питания.						
59	Плохой и хороший сахар.						
60	Выбираем хорошие сладкие продукты.						
61	Соль Как и надо ли солить пищу?						

62	Конкурс рисунков «Каким бы я был, если бы питался неправильно».						
63	Воды и соки.Полезное и вредное питьё.	Кулинария, питание, здоровье, блюда.	Знать о традициях и обычаях питания в семье.		Готовые блюда.		
64	Создаём антирекламу.						
65	Экскурсия в продуктовый магазин. выбираем напитки.						
66	Анкетирование «Здоровое				Анкеты для детей.		

67	питание». Урок-игра "Найди витамины"						
68	Урок-игра "Выбери продукт"						

Информационно - методическое обеспечение

Литература для учащихся:

- Разговор о правильном питании.: 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
- М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева «Разговор о правильном питании». Методическое пособие для учителя. «Нестле» «Олма- пресс»,2012 год.

Технические средства

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

Наглядные пособия

- Гербарии; продукты питания; микропрепараты;
- столовые приборы; бытовые приборы для кухни; таблицы, схемы, плакаты; муляжи.

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

