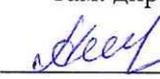


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» имени 21 армии Вооружённых сил СССР
п.г.т. Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
на заседании ШМО  Левченко О.В. Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>августа</u> 20 <u>18</u> г.	Зам. директора по УВР  Деревянова Л.П. « <u>03</u> » <u>августа</u> 20 <u>18</u> г.	Директор ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» п.г.т.Стройкерамика  Егоров А.В. « <u>03</u> » <u>августа</u> 20 <u>18</u> г. 

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
для 1-4 класса

п.г.т.Стройкерамика
2018 г.

Планируемые результаты освоения программы

Реализация программы обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья». 2. Уважение к своей семье, к своим родственникам, любовь к родителям. 3. Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. 4. Оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.	1. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. 2. Определять цель выполнения заданий во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя. 3. Определять план выполнения заданий во внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя. 4. Использовать в своей деятельности простейшие приборы и инструменты.	1. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела. 2. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в книгах, наглядных пособиях. 3. Сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие. 4. Группировать предметы, объекты на основе существенных признаков. 5. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; определять тему.	1. Участвовать в диалоге на занятии и в жизненных ситуациях. 2. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по кружку. 2. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. 3. Слушать и понимать речь других. 4. Участвовать в паре, коллективной работе.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

1. Вводное занятие (1 ч) «Быть здоровым – здорово!»

На первом вводном занятии ребята знакомятся с правилами здорового питания. Выявляются имеющиеся знания об овощах и фруктах с помощью диагностики «Ромашка».

2. «Если хочешь быть здоров» (1 ч)

Цель занятий: знакомство с героями программы, формирование представления о важности правильного питания.

3. «Самые полезные продукты» (5 ч)

Цель занятий: формирование представления о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; умения детей выбирать самые полезные продукты.

Темы занятий:

- «В день по яблоку – и врач не нужен»
- «Овощ, которому всякий рад»
- «Чеснок и лук от семи недугов»
- «О грушах на любой вкус»

Практическое занятие

Конкурс рисунков – «Витамины наши друзья»

4. «Как правильно есть» (6 ч)

Цель занятий: формирование представления об основных принципах гигиены питания.

Темы занятий:

- «Законы правильного питания»
- «Чем не стоит делиться»
- «Это интересно»
- «Когда я ем, я глух и нем!»

Практические занятия

- Ролевая игра «Этикет за столом»
- Викторина «Столовые приборы»

5. «Удивительные превращения пирожка» (5 ч)

Цель занятий: формирование представления о необходимости и важности регулярного питания, соблюдении режима питания.

Темы занятий:

- «Что такое меню?»
- «Кто не умерен в еде – враг себе»
- «Полезная еда во время и для здоровья»

Практические занятия

- Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина?»
- Составление режима питания.

6. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?» (6 ч)

Цель занятий: формирование у школьников представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

Темы занятий:

- «Завтрак – сила на весь день!»
- «Какая бывает каша?»
- «Яичные блюда»
- «Молочные блюда»

Практические занятия

- Викторина «Печка в русских сказках»
- Игра «Поварята»
-

7. «Плох обед, если хлеба нет» (6 ч)

Цель занятий: формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

Темы занятий:

- «Секреты обеда»
- «Хлеб - всему голова!»
- «Разнообразие блюд на обед»

Практические занятия

- Игра «Венок из пословиц»
- Игра «Советы Хозяюшки»
- Экскурсия на хлебный завод.

8. «Полдник. Время есть булочки» (2 ч)

Цель занятий: ознакомление с вариантами полдника, формирование представления о значении молока и молочных продуктов.

Темы занятий:

- «Кладовая народной мудрости»
- «Интересное меню для полдника»

9. Итоговое занятие «Турнир знатоков» (1 ч)

Цель занятия: выявление представления детей о полезных продуктах, о здоровом и правильном питании.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Согласно учебному плану ГБОУ СОШ № 1 «Образовательный центр» п.г.т. Стройкерамика на внеурочную деятельность по спортивно-оздоровительному направлению отводится 1 учебный час в неделю (всего 34 часа в год). Программа рассчитана на один год обучения.

№	Тема занятия	Всего часов	Теоретическ. часов	Практическ. часов
1	Вводное занятие. «Быть здоровым – здорово!»	1	1	-
2	«Если хочешь быть здоров»	1	1	-
3	«Самые полезные продукты»	5	4	1
4	«Как правильно есть»	6	4	2
5	«Удивительные превращения пирожка»	5	3	2
6	«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?»	6	4	2
7	«Плох обед, если хлеба нет»	6	3	3
8.	«Полдник. Время есть булочки»	2	2	-
9	Итоговое занятие «Турнир знатоков»	1	-	1
10	Обобщение	1	1	
	Итого:	34	23	11