

Согласовано
Председатель методического совета
О.В.Синякова 



Утверждено
директор школы
С.Н.Сарычев

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа N 3»
г.Сасово Рязанской области

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» для первого класса

учителя начальных классов:
Белова Ольга Васильевна
Мишкова Ольга Анатольевна

Согласовано
Председатель методического совета
О.В.Синякова _____

Утверждаю
Директор школы
_____ С.Н.Сарычева

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа N 3»
г.Сасово Рязанской области**

**Рабочая программа
«Разговор о правильном питании»
для первого класса**

**учителя начальных классов:
Белова Ольга Васильевна
Мишакова Ольга Анатольевна**

Пояснительная записка
к программе «Разговор о здоровом питании»

Роль и место дисциплины	Программа «Разговор о здоровом питании» играет существенную роль в формировании у младших школьников навыков здорового правильного питания. Программа предназначена для внеурочной деятельности «Правильно питаться, значит здоровым быть», со сроком реализации 1 год. Данная программа может включить ребёнка в собственный исследовательский поиск на любых предметных занятиях в ходе основного обучения. Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья, как главной человеческой ценности. Планирование занятий позволяет детям в форме игры познакомиться с разнообразием полезных продуктов питания, их составом и пользой для организма, научиться составлять меню, самостоятельно получать знания из дополнительных источников. Правильно организовывать свою деятельность совместно с коллективом.
2. Адресат	Программа адресована обучающимся первого класса общеобразовательных школ.
3.Соответствие Государственному образовательному стандарту	Рабочая программа составлена на основе рабочей тетради для школьников «Разговор о здоровом питании», Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младшего школьника умения учиться.
4. Цели и задачи	Цели В результате изучения данной программы реализуются следующие цели: • развитие представлений детей о ценности здоровья, укреплять и заботиться о собственном здоровье; • расширение знаний детей о продуктах здорового и нездорового питания ; • освоение правил этикета, связанных с питанием; • формирование у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;

	• овладение умениями правильно питаться; участвовать в диалогах, составлять несложные высказывания; Содержание данного курса программы и методика обучения ориентированы на решение следующих задач: • развивать познавательные потребности и способности младших школьников; • обучать детей младшего школьного возраста специальным знаниям, необходимым для проведения самостоятельных исследований при работе над проектом; • пользоваться формулами речевого этикета в различных ситуациях общения; • формировать и развивать у детей младшего школьного возраста умения и навыки исследовательского поиска; • обеспечивать развитие функциональной грамотности учащихся на основе интеграции в изучении языка и речи учащихся; • формировать общеучебные универсальные действия – рефлексии, то есть осознание учащимися всех компонентов учебной деятельности: учебной задачи, целей учебной деятельности (что надо делать и для чего), воспитывать чувство любви и уважения к окружающим; • формировать у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья; • развивать творческие способности детей.
5. Специфика программы	Образовательные и воспитательные задачи данной программы решаются комплексно. Учителю предоставляется право самостоятельного выбора методических путей и приемов их решения. В организации учебно-воспитательного процесса важную роль играет сбалансированное соединение традиционных и новых методов обучения, использование технических средств Содержание программы позволяет шире использовать дифференцированный подход к учащимся. Это способствует нормализации нагрузки обучающихся, обеспечивает более целесообразное их включение в воспитательную деятельность, своевременную корректировку трудностей
6. Основные	Курс данной программы включает следующие содержательные линии: систему правильного подбора полезных

содержательные линии курса	продуктов питания, планирование и контролирование своего рациона питания, формирование правил поведения за столом.
7. Структура программы	Продукты питания. Общее представление о полезных продуктах питания, овощах, фруктах, ягодах. Их роль в правильном ежедневном употреблении в пищу. Формирование общего представления о молоке и молочных продуктах, рыбе и морепродуктах. Правильной тепловой обработке продуктов питания. Режим питания. Общее представление о составлении меню, о рационе правильного здорового питания, подбора и совместимости продуктов питания, необходимых для здорового образа жизни. Речевой этикет. Использование формул речевого этикета в процессе ведения диалога. Умение воспринимать речь партнера: понимать смысл высказывания, уточнять его с помощью вопросов.. Умение строить высказывание в устной и письменной форме: обдумывать предстоящий ответ; отбирать необходимые языковые средства, понимать цель общения: что-то сообщить, объяснить, описать; проверять и контролировать себя (с помощью учителя). Культура речевого общения (со взрослыми; со сверстниками при работе в парах, в коллективно-распределенной деятельности), умение слушать партнера, поддерживать диалог вопросами и репликами.
8. Требования к результатам.	Личностные УУД: - осознанность учения; - учебная мотивация; - самооценка; - адекватное реагирование на трудности; - развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; - развитие доброжелательности к людям.

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы в тексте;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- осознанное построение речевого высказывания;
- смысловое чтение;
- поиск и выделение необходимой информации;
- построение логической цепи рассуждений;
- установление причинно-следственных связей;
- структурирование знаний;
- контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- анализ объектов с целью выделения признаков.

Коммуникативные УУД:

- речевая деятельность;
- слушать и понимать речь других;
- учёт разных мнений и умение обосновать собственное;
- учиться работать в группе;
- выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя

	- проявление инициативности и самостоятельности, контроль и коррекция.
9. Предполагаемые результаты	Изучение данного курса приносит неоценимую пользу: - дети получают информацию о правильном режиме питания смогут оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; - учащиеся учатся классифицировать продукты питания по группам; - дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
10. Формы организации учебного процесса.	Программа предусматривает проведение уроков изучения нового материала; уроков совершенствования знаний, умений и навыков; обобщения и систематизации знаний, умений и навыков; комбинированных уроков; экскурсий, уроков – путешествий, театрализованных уроков.. Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах. Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и самопроверки.
11. Механизм оценки результатов.	Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся. Обучающиеся должны знать: - основные правила правильного питания Обучающиеся должны уметь: - распознавать вкусовые качества наиболее употребляемых продуктов питания. Обучающиеся должны иметь представление: - об основных принципах гигиены питания; - о необходимости и важности регулярного питания и соблюдения режима питания; - о завтраке, обеде и ужине, как обязательных компонентах ежедневного меню; - о значении молока и молочных продуктах; - о связи рациона питания с образом жизни, о высококалорийных продуктах питания; - о значении витаминов и минеральных веществ в жизни человека, о разнообразии овощей, фруктов и ягод, их

	значении для жизни человека.
12. Объём и сроки изучения.	На изучение данного курса отводится 1 час в неделю, 34 недели, всего – 34 часа: I четверть – 9 ч. II четверть – 7 ч III четверть – 10 ч IV четверть – 8 ч

Календарно-тематическое планирование по программе «Разговор о здоровом питании»

1 класс

Типы уроков и их сокращения, применяемые в данном тематическом планировании:

УИПЗЗ – урок изучения и первичного закрепления знаний

УЗЗВУ – урок закрепления знаний и выработки умений

УКИЗ – урок комплексного использования знаний

УОСЗ – урок обобщения и систематизации знаний

№ уро ка	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Виды и формы деятельности	УУД (универсальные учебные действия)	Дата проведения	
							План	Факт
1.	Знакомство с жителями «Страны Здоровья»	Вводный урок	Знакомство с героями программы		теоретическое	<u>Коммуникативные:</u> - овладеть умением вести диалог; <u>Познавательные:</u> сравнивать, анализировать, выделять главное, обобщать; <u>Регулятивные:</u> Учиться определять цель		

						деятельности на занятие с помощью учителя <u>Личностные:</u> Проявлять интерес к изучаемому предмету		
2.	Если хочешь быть здоров	УИПЗЗ	Обсуждение проблемного вопроса «Полезные продукты – это самые любимые?»	Иметь представление о важности правильного питания	Составление списка «Любимые продукты нашего класса», затем редактирование данного списка в список «Полезные продукты»	<u>Коммуникативные:</u> Слушать и понимать речь других; <u>Регулятивные:</u> - уметь планировать и грамотно осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей; <u>Личностные:</u> - уметь обсуждать и анализировать; - уметь сотрудничать с товарищами в процессе совместной деятельности, соотносить свою часть работы с общим замыслом;		

						<u>Познавательные:</u> стремиться к освоению новых знаний и умений;		
3.	Самые полезные продукты	УКИЗ	Полезные продукты. Какие они.	Формировать представление о полезных продуктах для человека, иметь представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию	Сюжетно – ролевая игра «Что ты купишь в магазине?» Игра – соревнование «Кто больше назовёт полезных продуктов?» (Работа в парах)	<u>Коммуникативные:</u> овладеть умением вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной работы; <u>Регулятивные:</u> С помощью учителя объяснять правильный выбор полезных продуктов; <u>Познавательные:</u> Учиться давать оценку своим действиям и действиям одноклассников		
4-5.	Как правильно	УИПЗЗ	Для чего правильно	Иметь представление об основных принципах	Игра «Составь важные правила	<u>Коммуникативные:</u> Умение правильно строить		

	есть		питаться.	гигиены питания	гигиены питания» Оформление коллажа «Эти правила важны и знать мы их должны»	речевое высказывание; <u>Регулятивные:</u> Учиться выражать своё мнение; <u>Познавательные:</u> сравнивать, анализировать, выделять главное, обобщать;		
6.	Удивительное превращение пирожка	теоретический	Режим дня. Роль регулярного питания в жизни людей.	Формировать представление о роли регулярного питания и важности соблюдения режима дня	Игра «Закончи пословицу», Демонстрация «Что произошло с пирожком»	<u>Личностные:</u> Проявлять интерес к изучаемому предмету; <u>Коммуникативные:</u> Умение договариваться с товарищами, согласуя с ними свои интересы и взгляды; <u>Регулятивные:</u> Контролировать и оценивать результат своей деятельности и деятельности своих товарищей		
7.	Из чего варят кашу? Как сделать	УКИЗ	Проблемные вопросы «Почему на	Формировать представление о каше, как полезном и вкусном	Игра «Варим кашу» Конкурс «Чем	<u>Коммуникативные:</u> Умение отвечать на		

	кашу вкусной?		завтрак лучше есть кашу?», «Зачем нам необходимо завтракать?»	блюде.	украсить кашу?» Составление ответов по опорам	поставленные вопросы <u>Познавательные:</u> -стремиться к освоению новых знаний и умений; - Умение планировать процесс варки каши <u>Регулятивные:</u> Умение проговаривать последовательность действий <u>Личностные:</u> - уметь сотрудничать с товарищами в процессе совместной деятельности, соотносить свою часть работы с общим замыслом		
8-9.	Плох обед, когда хлеба нет	УИПЗЗ Театрали- зованный урок	Какую роль играет хлеб в питании человека.	Формирование представлений об обеде , как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре	Заочное путешествие «Знакомство с растениями из которых получают хлеб»	<u>Коммуникативные:</u> Умение отстаивать свою точку зрения и аргументировать её <u>Познавательные:</u> Умение выделять главное и		

					Конкурс «Лучшее меню обеда» Праздник «Хлеб на стол, так и стол престол»	второстепенное <u>Регулятивные:</u> Активно включаться в коллективную деятельность <u>Личностные:</u> уметь сотрудничать с товарищами в процессе совместной деятельности, - уметь обсуждать и анализировать предоставляемый материал .		
10.	Игра «Прогулка по улице Правильног о питания»	Урок - путешест вие	Что такое схема? Как пользоваться схемой.	Знакомство со схемой движения по маршруту	Игра в парах «Путешествие в сказочную страну»	<u>Познавательные:</u> использовать приобретённые знания и умения при работе со схемой маршрута «Путешествие в сказочную страну» <u>Личностные:</u> Понимать значение любознательности в учебной деятельности, использовать правила проявления		

						любопытности <u>Регулятивные:</u> - уметь рационально строить самостоятельную деятельность, <u>Коммуникативные:</u> - овладеть умением вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной работы;		
11.	Время есть булочки	УИПЗЗ	Проблемный вопрос «Зачем нужен полдник?»	Знакомство с меню полдника. Формировать представление о значении молока и молочных продуктов	Песня «33 коровы» Разгадай ребусы «Её величество молоко» Игра «Кто больше знает молочных продуктов»	<u>Личностные:</u> Принимать участие в обсуждении проблемного вопроса; <u>Познавательные:</u> сравнивать, анализировать, выделять главное, обобщать; <u>Регулятивные:</u> - уметь планировать и грамотно осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной		
12.	Пора	УКИЗ	Что есть на	Формировать представление об ужине,	Работа с пословицей			

	ужинать		ужин. Время ужина.	как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе	«Всякому нужен обед и ужин» Рисунки «Мой ужин» Игра «Готовим запеканку»	задачей, <u>Коммуникативные:</u> Умение взаимодействовать со сверстниками		
13-14.	Где найти витамины зимой. Проект «Огород на подоконнике»	Урок – исследование	Выращивание зелёного лука, пророщенной пшеницы, укропа.	Знакомство с разнообразием овощей, их полезными свойствами	Работа по подготовке проекта. Защита проекта	<u>Личностные:</u> Проявлять интерес к изучаемому предмету; <u>Коммуникативные:</u> Умение договариваться с товарищами, согласуя с ними свои интересы и взгляды; <u>Регулятивные:</u> Контролировать и оценивать результат своей деятельности и деятельности своих товарищей		
15.	На вкус и цвет товарищей нет	УКИЗ	Почему мы ощущаем вкус.	Знакомство с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов. Формирование	Практическая работа «Какой вкус» творческая работа	<u>Регулятивные:</u> Учиться высказывать свою точку зрения и отстаивать своё мнение;		

				практических навыков распознавания вкусовых качеств продуктов	«Придумай рекламу своего любимого сока»	<u>Личностные:</u> Уметь в предложенных ситуациях делать вывод;		
16-17	Как утолить жажду	УИПЗЗ Театрализованн ый урок	Проблемный вопрос «Зачем мы пьем воду?»	Формирование представлений о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков	Игра «Как приготовить морс» Праздник «Чая» (совместно с родителями)	<u>Личностные:</u> Понимать значение любознательности в учебной деятельности, использовать правила проявления любознательности <u>Регулятивные:</u> - уметь рационально строить самостоятельную деятельность,		
18-19	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Проект «Мой режим питания»	Урок – исследование	Как зависит калорийность пищи от образа жизни	Дать представление о связи рациона питания и образа жизни.	Игра «Меню спортсмена» Подготовка и защита проекта	<u>Коммуникативные:</u> - овладеть умением вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной работы; <u>Познавательные:</u> - сравнивать, анализировать, выделять главное, обобщать; - стремиться к освоению новых		
20-21.	Овощи, ягоды, фрукты –	Урок - соревнов	Какую роль играют овощи, фрукты, ягоды в	Познакомить учащихся с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их	Игра «Поле чудес» (овощи, ягоды,			

	витаминовые продукты	ание	здоровье человека	значением для организма человека	фрукты) Конкурс загадок, Игра «Готовим запасы на зиму»	знаний и умений		
22.	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень	теоретический	О каких овощах мы мало знаем	Знакомство с разнообразием малознакомых и редко используемых овощей	Разгадай ребусы. Творческая работа «Сочини сказку об овоще»	<u>Коммуникативные:</u> Умение отвечать на поставленные вопросы <u>Познавательные:</u> -стремиться к освоению новых знаний и умений;		
23.	Каждому овощу своё время	УКИЗ	Проследить взаимосвязь вегетационного развития овоща от времени года	Формирование умений выявлять зависимость вегетационного развития овоща от времени года	Игра «Восстанови цепочку» Игра – соревнование «Огородик мы садили»	<u>Регулятивные:</u> Умение проговаривать последовательность действий <u>Личностные:</u> - уметь сотрудничать с товарищами в процессе совместной деятельности, соотносить свою часть работы с общим замыслом		

24.	Дары леса	Урок - путешествие	Что даёт полезного нам лес	Познакомить учащихся с дарами, правилами сбора ягод, грибов	Игра «Сорви гриб» Викторина «Ягода, ягоде –рознь» Игра «Прогулка по лесу»	<u>Познавательные:</u> использовать приобретённые знания и умения при работе со схемой маршрута « Прогулка в лес » <u>Личностные:</u> Понимать значение любознательности в учебной деятельности, использовать правила проявления любознательности <u>Регулятивные:</u> - уметь рационально строить самостоятельную деятельность, <u>Коммуникативные:</u> - овладеть умением вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной работы;		
25-	Рыба и морепродук	Урок - исследование	Роль рыбы и морепродуктов в	Иметь представление о важности употребления в	Игра «В царстве царя	<u>Коммуникативные:</u>		

26	ты	ание	правильном питании	пищу рыбы и морепродуктов	Нептуна» Практическая работа «Салат из морской капусты» Составь меню с рыбой и морепродуктами	Умение правильно строить речевое высказывание; <u>Регулятивные:</u> Учиться выражать своё мнение; <u>Познавательные:</u> сравнивать, анализировать, выделять главное, обобщать		
27.	Из чего можно приготовить салат	УКИЗ	Какие продукты можно использовать для приготовления салатов	Формировать представление об ингредиентах салата, заправке готового блюда	Практическая работа (готовка разных видов салатов с участием родителей)	<u>Коммуникативные:</u> - овладеть умением вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной работы; <u>Познавательные:</u>		
28	Повара - волшебники	Урок - экскурсия	Экскурсия в столовую	Познакомить правилами приготовления полезной пищи	Практическое занятие «Приготовь полезный и вкусный бутерброд» (совместно с поваром школьной столовой)	-стремиться к освоению новых знаний и умений; <u>Регулятивные:</u> Умение проговаривать последовательность действий		

29.	Что готовили наши прабабушки	УКИЗ	Блюда наших прабабушек	Познакомить с незаслуженно забытыми блюдами наших предков	Игра « Угадай блюдо» Сочини сказку «Чечевица – царица стола»	<u>Личностные:</u> Понимать значение любознательности в учебной деятельности, использовать правила проявления любознательности		
30.	Щи да каша – пища каша	УКИЗ	Какую роль в правильном питании играет такое блюдо – как «щи»	Знакомство с разнообразием каш и приготовлением русского национального блюда - щей	Игра «Из чего можно сварить щи?» Инсценировка сказки «Каша из топора»	<u>Регулятивные:</u> - уметь рационально строить самостоятельную деятельность, <u>Коммуникативные:</u> - овладеть умением вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной работы; <u>Познавательные:</u> - сравнивать, анализировать, выделять главное, обобщать; - стремиться к освоению новых знаний и умений		
31.	Народные праздники. Их меню и	УКИЗ	Знакомство с русскими народными	Иметь представление о разнообразии русских народных праздников, их	Игра « Печём блины»	<u>Коммуникативные:</u> Умение отстаивать свою точку		

	здоровье.		праздниками, их меню.	меню и какой вред это наносит здоровью	Игра-рассуждение «Какая начинка для пирога полезнее» Конкурс на лучшее меню для праздника	зрения и аргументировать её <u>Познавательные:</u> Умение выделять главное и второстепенное <u>Регулятивные:</u> Активно включаться в коллективную деятельность <u>Личностные:</u> уметь сотрудничать с товарищами в процессе совместной деятельности, - уметь обсуждать и анализировать предоставляемый материал .		
32-34	Резерв							