

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровейка» адресована обучающимся 1В класса. Данная программа курса внеурочной деятельности создана на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»); авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровейка» относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальная , фронтальная , групповая , коллективная . познавательные беседы, экскурсии, наблюдения, решение ситуативных задач по экологической тематике.

На изучение данной программы отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

УУД:

Личностными результатами обучающихся:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- умение использовать знания в повседневной жизни;

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;

- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;

- познавательный интерес к основам  культурыпитания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

*Регулятивные:*

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

*Познавательные:*

- умение узнавать изученные объекты и  явления живой природы;

- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;

- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

*Коммуникативные:*

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;

- умение формулировать собственное мнение и позицию;

- умение строить простейшие монологические высказывания;

- умение задавать вопросы;

- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Предметные:

- 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.

Содержание курса внеурочной деятельности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела  (темы) | Кол-во часов | | Форма организации  занятия | Использование ИКТ  (кол-во час) |
| Теоретическая часть | Практическая часть |  |  |
| 1 | Поговорим о продуктах | 5 | 3 | -практико-ориентированные учебные занятия;  -творческие мастерские;  -проектная деятельность  -самостоятельная работа;  -работа в парах, в группах;  -творческие работы. | 5 |
| 2 | Давайте узнаем о продуктах | 8 | 3 | 8 |
| 3 | Поговорим о правилах этикета | 3 | 2 | 3 |
| 4 | Из истории русской кухни | 5 | 2 | 4 |
| 5 | Здоровая пища (итоговые занятия). | 4 |  | 2 |

Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер занятия | Название темы занятия | Дата проведения | | |
| план | факт | Корректировка с указанием причины |
| 1 четверть-9 часов | | | | |
| Поговорим о продуктах-8 часов | | | | |
| 1 | Экскурсия в столовую. Если хочешь быть здоров. | 04.09 |  |  |
| 2 | Полезные и вредные привычки. | 11.09 |  |  |
| 3 | Поговорим о пище. | 18.09 |  |  |
| 4 | Из чего состоит наша пища. | 25.09 |  |  |
| 5 | Как правильно есть (гигиена питания) | 02.10 |  |  |
| 6 | Самые полезные продукты. | 09.10 |  |  |
| 7 | Режим питания. | 16.10 |  |  |
| 8 | Что нужно есть в разное время года. | 23.10 |  |  |
| Давайте узнаем о продуктах-11 часов | | | | |
| 9 | Советы доктора Воды. | 30.10 |  |  |
| 2 четверть-8 часов | | | | |
| 10 | Из чего варят кашу. | 06.11 |  |  |
| 11 | Блюда из зерна. | 13.11 |  |  |
| 12 | Плох обед, если хлеба нет | 20.11 |  |  |
| 13 | Праздник «Хлеб – всему голова». | 27.11 |  |  |
| 14 | Молоко и молочные продукты. | 04.12 |  |  |
| 15 | Почему полезно есть рыбу. | 11.12 |  |  |
| 16 | Рыба и рыбные блюда. | 18.12 |  |  |
| 17 | Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты. | 25.12 |  |  |
| 3 четверть-12 часов | | | | |
| 18 | Мясо и мясные блюда. | 08.01 |  |  |
| 19 | Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки. | 15.01 |  |  |
| Поговорим о правилах этикета-5часов | | | | |
| 20 | Как правильно есть. | 22.01 |  |  |
| 21 | Идём в гости. | 29.01 |  |  |
| 22 | Как правильно накрыть стол. | 05.02 |  |  |
| 23 | Как правильно вести себя за столом. | 12.02 |  |  |
| 24 | Конкурс «Салфеточка». | 19.02 |  |  |
| Из истории русской кухни-7часов | | | | |
| 25 | Кулинары, повара – волшебники. | 26.02 |  |  |
| 26 | Щи да каша – пища наша. | 05.03 |  |  |
| 27 | Что готовили наши прабабушки. | 12.03 |  |  |
| 28 | Русские праздники, их меню и здоровье. | 19.03 |  |  |
| 29 | Русские праздники, их меню и здоровье. | 26.03 |  |  |
| 4 четверть-7 часов | | | | |
| 30 | Масленица. | 09.04 |  |  |
| 31 | Проект «Любимое блюдо русской кухни». | 16.04 |  |  |
| Здоровая пища (итоговые занятия)- 4 часа | | | | |
| 32 | Проект «Здоровое питание». | 23.04 |  |  |
| 33 | Конкурс «Забавных бутербродов». | 30.04 |  |  |
| 34 | Экскурсия в магазин (киоск) «Соки. Воды». | 07.05 |  |  |
| 35 | Праздник здоровья. | 14.05 |  |  |
| 36 | Обобщающее занятие | 21.05 |  |  |