

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Профессии, связанные с едой и питанием»

1 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа объединения внеурочной деятельности «Профессии, связанные с едой и питанием» (далее - Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей учащихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования в урочной и во внеурочной деятельности.

Программа является модифицированным продуктом, составленной на основе авторской программы «Профессии, связанные с едой и питанием» М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой.

Цели изучения курса внеурочной деятельности «Профессии, связанные с едой и питанием».

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

формирование знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

освоение детьми практических навыков рационального питания;

формирования у детей правил этикета, связанных с питанием и осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях народов, воспитание чувства уважения к культуре и традициям народов России;

развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;

развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Программа состоит из двух взаимосвязанных частей: теоретической и практической. Включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания детей младшего возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Программа построена с учётом присущих младшим школьникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем способности овладеть определёнными теоретическими знаниями.

I. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Раздел	1 класс
1.	Разнообразие питания	5
2.	Гигиена питания	10
3.	Этикет	8
4.	Рацион питания	5
5.	Профессии, связанные с едой и питанием	5
	Итого	33

Разнообразие питания

Из чего состоит наша пища.

Что нужно есть в разное время года.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Самые полезные продукты.

Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной?

Каждому овощу своё время.

Особенности национальной кухни.

Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.

Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

Гигиена питания и приготовление пищи

Гигиена школьника.

Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу.

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления.

Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе?

Вредные и полезные привычки в питании.

Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки.

Ты – покупатель.

Этикет

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол.

Предметы сервировки стола.

Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.

На вкус и цвет товарищей нет!

За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях.

Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Рацион питания

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна.

Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы.

Дары моря.

Плох обед, если хлеба нет. Хлеб всему голова.

Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека.

Бабушкины рецепты. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Мясо и мясные блюда.

Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Профессии, связанные с едой и питанием

Зачем человек трудится?

Повар.

Пекарь.

Повар-кондитер.

Пиццайоло.
Сушист.
Обвальщик.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема 1. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года.

Тема 2. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты.

Тема 3. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время.

Тема 4. Особенности национальной кухни.

Тема 5. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

Тема 6. Гигиена школьника.

Тема 7. Здоровье – это здорово!

Тема 8. Где и как готовят пищу.

Тема 9. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления.

Тема 10. Всё ли полезно, что в рот полезло.

Тема 11. Всегда ли нужно верить рекламе?

Тема 12. Вредные и полезные привычки в питании.

Тема 13. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты.

Тема 14. Полезные напитки.

Тема 15. Ты – покупатель.

Тема 16. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол.

Тема 17. Предметы сервировки стола.

Тема 18. Как правильно вести себя за столом.

Тема 19. Как правильно есть.

Тема 20. На вкус и цвет товарищей нет!

Тема 21. За что мы скажем поварам спасибо.

Тема 22. Необычное кулинарное путешествие.

Тема 23. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Тема 24. Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна.

Тема 25. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря.

Тема 26. Плох обед, если хлеба нет. Хлеб всему голова.

Тема 27. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека.

Тема 28. Бабушкины рецепты. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Тема 29. Зачем человек трудится?

Тема 30. Повар. Повар-кондитер.

Тема 31. Пекарь. Обвальщик.

Тема 32. Сушист.

Тема 33. Пиццайоло.