

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9»
«муниципальной велодан учреждение»

Рекомендована
МО учителей начальных классов
протокол № 4
«25» мая 2019 г.

Утверждаю:
директор МОУ «СОШ № 9»
_____/Рожков А.А.

Принята на педагогическом
совете протокол № 9 от
29.05.2019 г.

Рабочая программа
курса
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»
наименование учебного предмета

начальное общее образование
уровень образования

4 класс, 1 год
срок реализации

Составитель:
Марчевская Наталья Алексеевна

Сыктывкар 2019

Пояснительная записка

Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек.

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни нужно начинать в детстве.

Как показывают исследования специалистов, только 20% родителей знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Культура питания – это основа здорового образа жизни.

Реализация программы «Разговор о здоровом питании» в начальной школе поможет укрепить и сохранить здоровье каждому ребенку. Направленность программы – внедрение в массы правила питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. Обучение основам рационального питания должно отвечать принципу практической целесообразности, т.е. все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни. Учащиеся должны иметь представление о продуктах, являющихся источниками витаминов, так как помогает понять – почему каждый день нужно есть фрукты или овощи, пить соки, молоко и т.д. Ученик может помогать маме на кухне, расставляя посуду на столе, и таким образом осваивать простейшие правила сервировки, т.е. получать реальное практическое значение.

Обучение строится как игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. Значение имеет и учет традиций питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Для оценки эффективности программы будет проведено анкетирование детей и родителей, с целью выявления предпочтений продуктов в начале и в конце учебного года. Результаты покажут – изменился ли качественный и количественный состав продуктов ежедневного рациона питания детей.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса и к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Цель программы:

создание условий для формирования представлений о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, об основных принципах гигиены питания, о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Дать представление о необходимости и важности регулярного питания и соблюдение режима питания.

Задачи программы:

Создание условий для:

— ознакомления обучающихся с необходимостью заботы о своём здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;

— овладения системой знаний о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;

— приобретения опыта самостоятельной деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению;

Создание условий для формирования у обучающихся:

— конкретно-наглядных представлений о существенных сторонах здорового образа жизни;

— способностей к организации своей учебной деятельности посредством освоения личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий;

- основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни;
- чувства ответственности за своё здоровье.

Программа способствует воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

Общая характеристика программы

Педагогическим инструментом реализации поставленных целей в курсе «Разговор о здоровом питании» является дидактическая система деятельностного метода. Суть её заключается в том, что педагог, используя систему дидактических принципов и технологию деятельностного метода, создаёт для обучающихся условия, в которых они не получают знания в готовом виде, а добывают их сами в процессе собственной учебной деятельности. В результате школьники приобретают личный опыт познавательной деятельности и осваивают систему знаний по курсу «Разговор о здоровом питании».

Одна из задач программы – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Особенностями программы является:

- интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний;
- расширение чувственного опыта и практической деятельности школьников;
- наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков и способностей и способов деятельности;
- возможность осуществлять межпредметные связи с другими предметами.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного

включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

На прохождение программы отводится 1 час в неделю.

Формы обучения

В программе используются разнообразные формы проведения занятий. Формы занятий разнообразны: познавательные беседы, экскурсии, наблюдения, решение ситуативных задач по экологической тематике.

Методы обучения:

Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).

Проблемный

Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).

Объяснительно-иллюстративный.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

Предметными результатами освоения программы являются:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение праздника здоровья.

2.Содержание курса внеурочной деятельности.

Планируемые результаты	Содержание	Кол-во часов
способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания.	Из чего состоит наша пища.	9
владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле овладение установками, нормами и правилами правильного питания.	Питание – необходимое условие для жизни человека.	7
оценка технологических свойств сырья и областей их применения способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные	Полезные продукты.	5
рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.	Здоровая пища – залог здоровья.	5
формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.	Культура еды.	8
	Итого	34 часа

3. Тематическое планирование

№	Раздел / тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся
	Из чего состоит наша пища.	9	
1	Вводное занятие.	1	Знакомятся с программой кружка, участвуют в обсуждении тем, которые актуальны.
2	Понятие «Здорового образа жизни»	1	Участвуют в диалоге о здоровом образе жизни.
3	Правильное питание залог физического и психологического здоровья	1	Оформление дневника правильного питания. Высказывают своё мнение, работают в паре.
4	Молоко и молочные продукты. Что нужно есть в разное время года.	1	Формируют представление о полезных продуктах для человека, о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию.
5	Дары моря. Чем полезны рыбные блюда.	1	Формируют представление о полезных продуктах для человека, о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию.
6	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Где и как готовят пищу.	1	Формируют представление о каше как полезном и вкусном блюде, о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню.
7	Настольная игра « Приготовь любимое блюдо». Блюда из зерна.	1	Формируют представление о каше как полезном и вкусном блюде, о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню. Работают в группах.
8	Какую пищу можно найти в лесу? (Ягоды) Какую пищу можно найти в лесу? (Грибы)	1	Знакомятся с разнообразием грибов, ягод, их значением для организма.
9	Какую пищу можно найти в лесу? (Знакомство с ядовитыми грибами) Праздник урожая.	1	Знакомятся с разнообразием грибов, ягод, их значением для организма.
	Питание – необходимое условие для жизни человека.	7	

10	Самые полезные продукты Вредные продукты.	1	Рассказывают о продуктах наиболее полезных и необходимых человеку каждый день. Выбирают самые полезные продукты.
11	Режим дня. Режим питания.	1	Составляют режим питания школьника. Составляют рассказ о необходимости соблюдения режима питания.
12	Раздельное питание. Сюжетно-ролевые игры «Мы идем в магазин, «Разложи продукты». Как правильно есть (гигиена питания)	1	Участвуют в сюжетно-ролевой игре, распределяют роли.
13	Завтрак. Блюда из зерна. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	Формируют представление о каше как полезном и вкусном блюде, о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню.
14	Чем полезна каша. Обед. Составление меню.	1	Составляют меню. Формируют представление о каше как полезном и вкусном блюде, о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню.
15	Секреты обеда. Полдник. Значение полдника.	1	Раскрывают секреты обеда, делятся наблюдениями из собственного опыта.
16	Пора ужинать Проект. «Режим питания школьника».	1	Работают в группах, составляют советы, оформляют работу.
	Полезные продукты.	5	
17	Плох обед, если хлеба нет Беседа «Хлеб – всему голова»	1	Участвуют в конкурсе названий хлебобулочных изделий.
18	Викторина «Печка в русских сказках». Праздник хлеба.	1	Участвуют в викторине.
19	Настольная игра «Дорога и хлеба к столу». Что такое витамины.	1	Участвуют в игре. Формируют представление о витаминах.
20	Молоко. Молочные продукты. Молочное меню. Составление меню.	1	Составляют рассказ о необходимости включать в свой рацион молоко. Составляют меню.
21	Это удивительное молоко. Конкурс –викторина «Знатоки молока»	1	Участвуют в викторине «Знатоки молока».

	Здоровая пища – залог здоровья.	5	
22	Где найти витамины весной. Витаминные салаты.	1	Работают в группах, составляют советы, оформляют работу.
23	Практическая работа. Приготовление витаминных салатов. Вкусные истории.	1	
24	Практическая работа «Проращивание репчатого лука». На вкус и цвет товарищей нет.	1	
25	Вкус продукта. Органы осязания. Игра «Кладовая народной мудрости».	1	
26	Что нужно есть в разное время года. Меню спортсмена.	1	
	Культура еды.	8	
27	Напитки. Если хочется пить. Полезные и вредные напитки.	1	Участвуют в игре.
28	Фиточай. Викторина «Соки. Воды».	1	Отвечают на вопросы. Работают в группах.
29	Название кухонных приборов и посуды. Как правильно накрыть стол.	1	Изучают правила сервировки стола.
30	Конкурс «Салфеточка». Групповая работа «Праздничный стол».	1	Отвечают на вопросы, делятся опытом.
31	Проект «Мои именины». Практическая работа. Посадка лука.	1	
32	Русская еда. Традиции русской кухни.	1	Знакомятся с традициями русской кухни. Изучают рецепты.
33	Коми кухня. Традиции кухни народа коми.	1	Знакомятся с традициями кухни народа коми, изучают рецепты.
34	Кухня народов мира. Праздник здоровья.	1	Знакомятся с традициями кухни народов мира. Изучают рецепты.