

Ростовская область, Пролетарский (с) район, хутор Коврино

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ковриновская средняя общеобразовательная школа Пролетарского района Ростовской области



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по **внеурочной деятельности, курс «Здоровое питание» спортивно-оздоровительное направление**

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

**Начальное общее, 3 -4 класс**

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов **34**

Учитель **Сагайдак Татьяна Константиновна**

Программа разработана на основе:

**Программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта начального общего образования**

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

2019 – 2020 учебный год

## **Раздел : «ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА»**

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов, обеспечивающие реализацию программы:

- закона «Об образовании в РФ» от 29.12.12 № 273-ФЗ;
- Федерального государственного стандарта начального общего образования, принятый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 г., зарегистрированный Минюстом РФ за № 19 644 от 01.02.2011 г., с изменениями согласно приказу № 1644 от 29.12.2014г ,изменения согласно приказу № 1577 от 31.12.15 г.;
- Основной образовательной программы Школы;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации.
- Института возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

### **Цели курса:**

- воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья; формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания; закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

### **Задачи курса:**

- развивать представления о правильном питании;
- формировать полезные навыки и привычки;
- формировать ответственное отношение к своему здоровью;
- формировать представления о народных традициях, связанных с питанием;
- просвещать родителей в вопросах рационального питания для детей.

### *Общая характеристика курса «Здоровое питание» в начальной школе*

Программа «Здоровое питание» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей.

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст – фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню,

преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста.

На первом этапе обучения (I модуль) обучающиеся знакомятся с полезными продуктами питания, основными правилами гигиены питания, а при изучении следующих модулей формируется умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям

## **РАЗДЕЛ: «ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА»**

**Личностными результатами** изучения курса «Здоровое питание» являются следующие умения:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
  - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
  - умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- 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 «Здоровое питание» являются следующие универсальные учебные действия:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметными результатами** изучения курса «Здоровое питание» являются следующие умения

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного курса**

Одним из результатов курса внеурочной деятельности «Здоровое питание» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность добра и истины – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.*).

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

Ценность социальной солидарности – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

### **Раздел « СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА»**

#### 1. Структура курса

<i>№</i>	<i>Название темы.</i>	<i>Количество часов</i>
1	Поговорим о продуктах.	7
2	Давайте узнаем о продуктах. Витамины.	11
3	Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.	7
4	Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах волшебниках.	8
	<b>Итого</b>	

### *1.1.Использование резерва учебного времени:*

На изучения курса отводится 34ч. Прохождение программы осуществляется за счёт уплотнения тем уроков, выпавших на праздничные дни.

Занятие 31.03 «В чем разница чая из чайника и самовара? Русское чаепитие.» переносится на 17.03

Занятие 5.05 «Традиционные блюда народов России. Творческий проект.» переносится на 12.03

### 2.Основное содержание по темам

#### **Глава 1 Поговорим о продуктах. (7ч)**

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.

#### **Глава 2 Давайте узнаем о продуктах. Витамины. (11ч)**

«Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;

умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

#### **Глава 3 Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания. (7ч)**

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

#### Глава 4 Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах волшебниках. (8ч)

знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;  
 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!  
 Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо.  
 Вкусные традиции моей семьи.

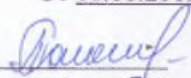
#### Раздел: « КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»

№	Тема урока	Кол. час.	Дата
	<b>Поговорим о продуктах. Общие сведения о питании и приготовлении пищи.</b>	<b>7 ч.</b>	
1	Вводное занятие.	1 ч	3.09
2	Что нужно есть в разное время года. Осенние витамины. Как сохранить здоровье после лета?	1 ч.	10.09
3	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Беседа по теме. Игра.	1 ч.	17.09
4	Где и как готовят пищу.	1 ч.	24.09
5	Как правильно составить свой рацион питания. <i>*Практическая работа «Составление меню на неделю».</i>	1 ч.	1.10
6	Молоко и молочные продукты. Видео материал.	1 ч.	8.10
7	Еда и музыка. Какая музыка улучшает пищеварение?	1 ч.	15.10
	<b>Давайте узнаем о продуктах. Витамины.</b>	<b>11 ч.</b>	
8	«Путешествие зернышка». Блюда из зерна. Видео материал.	1 ч.	22.10
9	Из чего делают хлеб? Какой бывает хлеб?	1 ч.	5.11
10	Удивительные превращения пирожка.	1 ч.	12.11
11	Сахар – друг или враг?	1 ч.	19.11
12	Беседа о важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Дидактическая игра «Доскажи пословицу».	1 ч.	26.11
13	Кашу маслом не испортишь. Как появилась каша на земле?	1 ч.	3.12
14	Витаминный ералаш. Конкурс.	1 ч.	10.12
15	Дары моря.	1 ч.	17.12
16	Правильное питание. Конкурс «Найди ошибку».	1 ч.	24.12
17	Вкусные старты. Викторина.	1 ч.	14.01
18	<i>*Путешествие в Овощную страну. Творческий проект.</i>	1 ч.	21.01

	<b>Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.</b>	<b>7 ч.</b>	
19	Режим питания. Ведение дневника.	1 ч.	28.01
20	Как правильно накрыть стол в ожидании гостей. Ролевая игра. Практическая работа «Сервировка стола».	1 ч.	4.02
21	Как правильно вести себя за столом. Этикет.	1 ч.	11.02
22	День рождения синьора Помидора. Готовим праздничные блюда.	1 ч.	18.02
23	Вредные и полезные привычки в питании.	1 ч.	25.02
24	Масленица. Время есть блины.	1 ч.	3.03
25	<i>*«Весёлые вечеринки». Ситуационная игра.</i>	1 ч.	10.03
	<b>Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках.</b>	<b>8 ч.</b>	
26	Деревенские посиделки. «Поговорим на завалинке». В чем разница чая из чайника и самовара? Русское чаепитие.	1 ч.	17.03
27	Первые блюда на любое время года.	1 ч.	7.04
28	Как правильно есть дичь или рыбу? Сервировка стола	1 ч.	14.04
29	Хороши калачи из царской печи. Стол для царя.	1 ч.	21.04
30	Кулинарное путешествие по России.	1 ч.	28.04
31	<i>*Традиционные блюда народов России. Творческий проект.</i> Прохладительные напитки летом.	1 ч.	12.05
32	Итоговое занятие.	<b>1 ч.</b>	19.05
	<b>Итого:</b>	<b>32</b>	

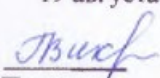
СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета  
МБОУ Ковриновская СОШ  
От 16.08.2019 года № 2

  
Подпись руководителя МО Сагайдак Т.К.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР  
19 августа 2019 года

  
Подпись Ковтунова Г.В.