

Ростовская область, Пролетарский (с) район, хутор Коврино
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ковриновская средняя общеобразовательная школа
Пролетарского района Ростовской области



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Уроки здорового питания»

направление: спортивно-оздоровительное

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

Начальное общее, 1-2 классы

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

Количество часов 33-34 ч

Учитель Кунах Ирина Васильевна

Программа разработана:

на основе Закона Российской Федерации «Об образовании»;

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего

образования; УМК «Разговор о правильном питании»; рабочая тетрадь «Разговор о
правильном питании». Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.М.,Nestle.2017г.

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

2019-2020уч.год

Раздел: «ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА»

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

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 № 273-ФЗ;
- Федерального государственного стандарта основного 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.;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Основной образовательной программы Школы;
- УМК «Разговор о правильном питании»; рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании». Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.М.,Nestle.2017г.

Цель курса: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи курса:

Образовательные задачи:

- развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

Воспитательные задачи:

- развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

Развивающие задачи:

- развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативности;
- развитие творческих способностей.

Общая характеристика предмета «Уроки здорового питания» в начальной школе

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с **принципами**: научная обоснованность и практическая целесообразность;

- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;

- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

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.

Преимущество программы заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данный курс может быть реализован в рамках внеурочной деятельности в форме:

- внеклассных занятий по правильному питанию;
- праздников;
- бесед;
- классных часов;
- экскурсий;
- однодневных походов в природу;
- родительских собраний, круглых столов, семинаров;
- в рамках проектной деятельности;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему правильного питания и здорового образа жизни;
- выпуска газет, информационных буклетов.

Программа состоит из трёх модулей:

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - 7-8 лет.

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - 9-10 лет.

3 модуль: «Формула правильного питания» - 10-12 лет.

Основные методы обучения:

- Фронтальный
- Групповой
- Практический
- Познавательная игра.

- Ситуационный метод;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод;
- Активные методы обучения.

Формы обучения:

- чтение и обсуждение;
 - экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
 - встречи с интересными людьми;
 - практические занятия;
 - творческие домашние задания;
 - праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
 - конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
 - ярмарки полезных продуктов;
 - сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
 - мини - проекты;
 - совместная работа с родителями.
- Описание места программы « Разговор о правильном питании» в учебном плане.

Раздел «ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА»

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

- 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;

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у младших школьников:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания.
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

Раздел: «СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА»

1. Структура курса:

№ п/п	Название раздела, главы (темы)	Количество часов
1	Разнообразие питания	6
2	Гигиена питания и приготовление пищи	9
3	Рацион питания, продукты питания	18
	Итого:	33ч.

1.1. Использование учебного времени

В учебном плане на изучение курса в 1-2 классе отводится 1 час в неделю при 33-34 недельной нагрузке. За год на изучение программного материала отводится 34 часа. Прохождение программы осуществляется за счёт уплотнения тем уроков, выпавших на праздничные дни.

2. Основное содержание по темам:

Разнообразие питания (6 ч)

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. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (9 ч)

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. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Рацион питания, продукты питания (18 ч)

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. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

Раздел «КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»

1 модуль

1 класс 33 часа

№ п/п	Тема	Кол.час.	Дата
	Разнообразие питания 6 часов		
1	Если хочешь быть здоров.	1	3.09
2	Если хочешь быть здоров.	1	10.09
3	Самые полезные продукты.	1	17.09
4	Самые полезные продукты.	1	24.09
5	Всякому овощу – своё время.	1	1.10
6	Как правильно есть.	1	8.10
	Гигиена питания и приготовление пищи 9 часов		
7	Как правильно есть.	1	15.10
8	Удивительные превращения пирожка	1	22.10
9	Удивительные превращения пирожка.	1	5.11
10	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	12.11
11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	19.11
12	Плох обед, если хлеба нет.	1	26.11
13	Плох обед, если хлеба нет.	1	3.12
14	Время есть булочки.	1	10.12
15	Время есть булочки.	1	17.12
	Рацион питания, продукты питания 18ч		
16	Пора ужинать.	1	24.12
17	Пора ужинать.	1	14.01
18	На вкус и цвет товарищей нет.	1	21.01
19	На вкус и цвет товарищей нет.	1	28.01
20	Как утолить жажду.	1	8.02
21	Как утолить жажду.	1	4.02
22	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	11.02
23	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	18.02
24	Где найти витамины весной?	1	25.02
25	Где найти витамины весной?	1	3.03
26	Где найти витамины весной?	1	10.03
27	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	17.03
28	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	7.04
29	Всякому фрукту – своё время	1	14.04
30	Всякому фрукту – своё время	1	21.04
31	День рождения Зелибобы.	1	28.04
32	День рождения Зелибобы.	1	12.05
33	Проверь себя.	1	19.05
	Итого	33ч	

Раздел «КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»

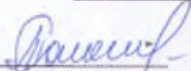
II модуль

2 класс 34 часа

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Вводное занятие.	1	7.09
2	Давайте познакомимся!	1	14.09
3	Из чего состоит наша пища.	1	21.09
4	Дневник здоровья. Пищевая тарелка	1	28.09
5	Что нужно есть в разное время года.	1	5.10
6	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	1	12.10
7	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня	1	19.10
8	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	26.10
9	« Пищевая тарелка» спортсмена	1	9.11
10	Где и как готовят пищу.	1	16.11
11	Где и как готовят пищу.	1	23.11
12	Где и как готовят пищу.	1	30.11
13	Как правильно накрыть стол.	1	7.12
14	Как правильно накрыть стол (практикум)	1	14.12
15	Молоко и молочные продукты.	1	21.12
16	Молоко и молочные продукты.	1	11.01
17	Кто работает на ферме?	1	18.01
18	Блюда из зерна.	1	25.01
19	Блюда из зерна.	1	1.02
20	Блюда из зерна.	1	8.02
21	Какую пищу можно найти в лесу.	1	15.02
22	Какую пищу можно найти в лесу.	1	22.02
23	Какую пищу можно найти в лесу. Экскурсия в лес.	1	1.03
24	Что и как приготовить из рыбы.	1	8.03
25	Что и как приготовить из рыбы.	1	15.03
26	Дары моря.	1	22.03
27	Дары моря.	1	5.04
28	Кулинарное путешествие по России.	1	12.04
29	Кулинарное путешествие по России.	1	19.04
30	Кулинарное путешествие по России.	1	26.04
31	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	3.05
32	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	10.05
33	Как правильно вести себя за столом.	1	17.05
34	Как правильно вести себя за столом.	1	24.05
	Итого	34	

СОГЛАСОВАНО

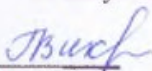
Протокол заседания методического совета
МБОУ Ковриновская СОШ
От 16.08.2019 года № 2


Подпись руководителя МО Сагайдак Т.К.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

19 августа 2019 года


Подпись Ковтунова Г.В.

