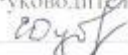


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №25»

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол № 1
от 30.08.2019г.

Руководитель МО
 Соловьева А.А.

Согласовано на заседании
методического совета
Протокол № 1
от 30.08.2019г.

Руководитель МС
 Дубровина Е.В.

Утверждено
Директор МБОУ «СШ №25»
Н.Ф. Дубровина
Пр. № 494
от 30.08.2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочная деятельность

«Разговор о правильном питании»

4 класс «а»

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель:

Либанова Ирина Викторовна,
учитель высшей квалификационной категории

г. Нижневартовск, 2019

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №25»**

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол № 1 _____
от 30.08.2019г.
Руководитель МО
_____ Соловьева А.А.

Согласовано на заседании
методического совета
Протокол № _____
от 30.08.2019г.
Руководитель МС
_____ Галкина
Л.А.

Утверждено
Директор МБОУ «СШ №25»
_____ Н.Ф.Белавина
Приказ № _____ от 30.08.2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочная деятельность

« Разговор о правильном питании»

4 класс «а»

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель:
учитель начальных классов
Либанова И.В.,
высшая квалификационная категория

г. Нижневартовск, 2019

Рабочая программа «Разговор о правильном питании»

Пояснительная записка

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» разработана на основе 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.

Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Программа «Школа правильного питания» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка.

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. 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 здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Цель программы - 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:

- 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.

Срок реализации рабочей программы 1 год. 34 занятия в год (1 занятие в неделю).

1. Планируемые результаты освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- 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.

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.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни 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.

Формы и методы реализации программы:

- рассматривание рисунков, фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- моделирование и анализ ситуаций;
- рассказы, беседы, анкетирование;
- сюжетно – ролевые игры;
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- игры по правилам – конкурсы, викторины;
- мини – проекты;
- совместная работа.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа включает в себя 4 раздела, освещающих наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста:

- Поговорим о продуктах.
- Давайте узнаем о продуктах. Витамины.
- Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.
- Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах волшебниках.

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.

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! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.

Принципы построения программы:

- возрастная адекватность;
- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- модульность структуры;
- вовлечение в реализацию тем программы родителей, обучающихся;
- культурологическая сообразность;

**Календарно- тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»
(34 часа, 1 час в неделю) 4 класс**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	Примечание
Поговорим о продуктах. Общие сведения о питании и приготовлении пищи. (7 ч)					
1	Вводное занятие.	1 ч.			
2	Что нужно есть в разное время года. Осенние витамины. Как сохранить здоровье после лета?	1 ч.			
3	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Беседа по теме. Игра.	1 ч.			
4	Где и как готовят пищу. Видеоматериал.	1 ч.			
5	Как правильно составить свой рацион питания. Практическая работа «Составление меню на неделю».	1 ч.			
6	Молоко и молочные продукты. Видеоматериал.	1 ч.			
7	Еда и музыка. Какая музыка улучшает пищеварение?	1ч.			
Давайте узнаем о продуктах. Витамины (11 ч.)					
8	«Путешествие зернышка». Блюда из зерна. Видеоматериал.	1 ч.			
9	Из чего делают хлеб? Какой бывает хлеб?	1 ч.			
10	Удивительные превращения пирожка. Видеоматериал.	1 ч.			
11	Сахар – друг или враг?	1 ч.			
12	Беседа о важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Дидактическая игра «Доскажи пословицу».	1 ч.			
13	Кашу маслом не испортишь. Как появилась каша на земле?	1 ч.			
14	Витаминный ералаш. Конкурс.	1 ч.			
15	Дары моря.	1 ч.			
16	Правильное питание. Конкурс «Найди ошибку».	1 ч.			
17	Вкусные старты. Викторина. Соревнования.	1 ч.			
18	Путешествие в Овощную страну. Творческий проект.	1 ч.			
Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания. (7 ч.)					
19	Режим питания. Ведение дневника.	1 ч.			
20	Как правильно накрыть стол в ожидании гостей. Ролевая игра. Практическая работа «Сервировка стола».	1 ч.			
21	Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Этикет.	1 ч.			
22	Кухня разных народов. Готовим праздничные блюда.	1 ч.			
23	Как правильно есть дичь или рыбу? Сервировка стола..	1 ч.			
24	Как правильно есть дичь или рыбу? Сервировка стола.	1 ч.			
25	«Весёлые вечеринки». Ситуационная игра.	1 ч.			
Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках. (8 ч.)					

26	Русское чаепитие. В чем разница чая из чайника и самовара?	1 ч.			
27	Деревенские посиделки. «Поговорим на завалинке».	1 ч.			
28		1 ч.			
29	Масленица. Время есть блины.				
30	Хороши калачи из царской печи. Стол для царя.	1 ч.			
31	Кулинарное путешествие по России. Традиционные блюда народов России.	1 ч.			
32		1 ч.			
33	Первые блюда на любое время года.	1ч			
34	Итоговое занятие	1ч			
	Итого:	34 часа			

ЛИТЕРАТУРА:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании». Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА-ПРЕСС». 2008г.
2. Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. Методическое пособие для учителя. Москва. «НЕСТЛЕ», «ОЛМА ПРЕСС», 2006 г.
3. Киселёва Г.Г., Ковалёв В.А. Как изучить состояние здоровья школьника? / Начальная школа, 2007. - № 2
4. Ковалько В.И. Здоровье сберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО», 2006.
5. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Режим учёбы и отдыха ослабленных детей. / Начальная школа, 2007. - № 9
6. Павлова М.А. Дидактические игры, как средство формирования навыков здорового образа жизни. САРАТОВ 2006