

«Утверждаю»

Директор МАОУ

«СОШ №155 г. Челябинска»

М.В. Грищук/

май 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Разговор о правильном питании»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

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

Данный учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» реализуется в рамках программы «Разговор о правильном питании» и является ее содержательным продолжением. Он предназначен для детей 10—11 лет, познакомившихся с первой частью программы «Разговор о правильном питании», и состоит из рабочей тетради для школьников и методического пособия для педагога. Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» предназначается для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса 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;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Содержание учебно-методического комплекта «Две недели в лагере здоровья» отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;

- практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации — детям предоставляется только тот объем информации, касающийся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;
- модульность структуры — учебно-методический комплект может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе;
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семье учащихся.

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

1. Общая характеристика факультативного курса

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его 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.

Учебно-методический комплект «Две недели в лагере здоровья» как продолжение программы «Разговор о правильном питании» включает в себя 14 тем. Реализация программы определяется ее модульным характером, что предполагает:

- вариативность при выборе площадок для реализации. Как показывает опыт работы первой части программы, она может использоваться в учреждениях различного типа: общеобразовательных школах, гимназиях и лицеях, коррекционных школах, детских домах и интернатах, а также на базе учреждений дополнительного образования;
- вариативность способов реализации. Основной вариант реализации программы — в рамках факультативной работы.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка самостоятельную или в коллективе.

В качестве организации занятий педагогу могут быть рекомендованы следующие формы:

- сюжетно-ролевые игры (темы 4, 5, 6, 9);
- чтение по ролям (все темы);
- рассказ по картинкам (темы 1, 4, 5, 6, 13);
- выполнение самостоятельных заданий (все темы);
- игры по правилам — конкурсы, викторины (темы 1, 5, 6, 9, 10);
- мини-проекты (темы 2, 13, 7, 11, 12, 13);
- совместная работа с родителями (3, 5, 6, 8).

Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — непереносимое условие для успешной реализации задач программы.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

2. Описание места факультативного курса в образовательном процессе

В соответствии с письмом Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» организован факультативный курс «Две недели в лагере здоровья» для обучающихся 3-4 классов. В каждом из названных классов проводится по 17 занятий в год. Для проведения данного курса класс делится на две группы. Занятия проводятся после уроков один раз в неделю для каждой группы. Согласно требованиям, продолжительность занятий составляет 25 минут.

Ожидаемые результаты изучения курса

В результате изучения курса «Две недели в лагере здоровья» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.

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

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Требования к результатам универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
 - построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
 - владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.
 - формулирование собственного мнения;
 - умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
 - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
 - понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Контрольно-измерительные материалы

№ занятия	Дата	Вид работы	По теме
2		Тест в устной форме	Из чего состоит наша пища.
3		Конкурс кулинаров	Что нужно есть в разное время года.
5		Конкурс «Мама, папа, я — спортивная семья»	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.
6		Конкурс «Сказка, сказка, сказка»	Где и как готовят пищу
7		Конкурс «Салфеточка»	Как правильно накрыть стол
9		Анкетирование «Едим ли	Блюда из зерна

		мы то, что следует есть?»	
11		Конкурс рисунков «В подводном царстве»	Что и как приготовить из рыбы
12		Викторина «В гостях у Нептуна»	Дары моря
13		Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	Кулинарное путешествие по России
14		Конкурс «На необитаемом острове»	Что можно приготовить, если набор продуктов ограничен
15		Выставка фотографий «Мы – за здоровое питание»	Итоговый урок

**Календарно – тематическое планирование
факультативного курса «Две недели в лагере здоровья»**

Класс 3

Количество часов

Всего 17 час; в неделю 1 час (25 минут).

Плановых контрольных уроков 11, из них анкетирования 1, тестов 1, викторин 1, конкурсов 7, выставок – 1.

Планирование составлено на основе образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-80 с.

Рабочая тетрадь. Разговор о правильном питании/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 72 с.

№	ТЕМА ЗАНЯТИЯ 3 КЛАСС	ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ	ВВОДИМЫЕ ПОНЯТИЯ	ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ	СРОКИ	
					ПЛАН	ФАКТ.
1.	Давайте познакомимся!	<ul style="list-style-type: none"> • обобщить имеющиеся у школьников представления о 	Здоровье, питание, правила питания	Знакомство с новыми героями программы		

		<ul style="list-style-type: none"> правилах питания развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека 		в игровой форме		
2	Из чего состоит наша пища.	<ul style="list-style-type: none"> формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека 	Белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, рацион	<p>Задания 1-5 на стр. 11-15 рабочей тетради «Две недели в лагере здоровья»;</p> <p>Игра «Меню сказочных героев»</p> <p>Тест в устной форме</p>		
3	Что нужно есть в разное время года.	<ul style="list-style-type: none"> формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года расширять представление о значимости разнообразного питания расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны 	Питание, блюда, погода, кулинарные традиции	<p>задания 1, 2,3 4 на стр. 18—19 рабочей тетради</p> <p>Конкурс кулинаров</p> <p>Игра «В гостях у тетушки Припасихи»</p>		
4 - 5	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	<ul style="list-style-type: none"> развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека развивать представление о важности занятий спортом для здоровья 	Физическая активность, спорт, рацион	Повторение материала «Что надо делать, если хочешь стать сильнее» Дневник «Мой день»		

				Конкурс «Мама, папа, я — спортивная семья» «Спортивный стол».		
6	Где и как готовят пищу	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи • развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне 	Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника	Конкурс «Сказка, сказка, сказка» Конкурс кроссвордов		
7	Как правильно накрыть стол	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о правилах сервировки стола • развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол) 	Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда	Игра «Накрываем стол» Конкурс «Салфетка»		
8	Молоко и молочные продукты.	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона • расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе 	Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты	Задание «Молочное меню» Игра-исследование «Это удивительное молоко» Кроссворд «Молоко»		
9	Блюда из зерна.	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона • развивать 	Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия	Игра «Объяснялки» Игра-демонстрация «Как можно		

		<p>представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна</p> <ul style="list-style-type: none"> • расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд 		<p>приготовит ь бутерброды » Анкетирование «Едим ли мы то, что следует есть?»</p>		
10	Какую пищу можно найти в лесу.	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности • расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений • расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области 	Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы	<p>Игра «Походная математика» Игра-спектакль «Там, на неведомых дорожках»</p>		
11	Что и как приготовить из рыбы	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление о пользе и значении рыбных блюд • расширять представление об ассортименте блюд из рыбы • формировать представление о природных ресурсах своего края 	Рыба, рыбные блюда	<p>Конкурс рисунков «В подводном царстве» Конкурс пословиц и поговорок</p>		
12	Дары моря	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены • формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион 	Морепродукты	<p>Викторина «В гостях у Нептуна» Экскурсия в магазин</p>		
13	«Кулинарное	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представление о кулинарных традициях и 	Кулинария, кулинарные традиции и обычаи	<p>Конкурс рисунков «Вкусный</p>		

	путешествие» по России	<p>обычаях как составной части культуры народа</p> <ul style="list-style-type: none"> • расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны 		маршрут» Игра-проект «Кулинарный глобус»		
14	Что можно приготовить, если набор продуктов ограничен	<ul style="list-style-type: none"> • расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов • развивать интерес к приготовлению пищи 	Кулинария, питание, здоровье, блюда	Конкурс «На необитаемом острове»		
15	Как правильно вести себя за столом.	<ul style="list-style-type: none"> • развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом • формировать представление о праздничной сервировке стола 	Этикет, правила поведения за столом, сервировка	Правила этикета за столом Правила подачи разных блюд на стол		
16	Итоговый урок.			Выставка фотографий «Мы – за здоровое питание»		

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Печатные пособия.

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 с.
2. Образовательной программа, разработанная специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.-80 с.
3. Рабочая тетрадь. Разговор о правильном питании/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 72 с.

2. Интернет-ресурсы.

www.prav-pit.ru

5. Материально-технические средства.

Компьютерная техника, телевизор, DVD-проигрыватель, аудиторная доска с магнитной поверхностью.

Литература

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
2. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
3. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13, 15, 1- 15 июля/ 2005. с. 5 - 47
4. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8
5. Калерин И. В. Поваренок. М., Прогресс, 2001. 200 с.
6. Кондова Сашка Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М., 1990. 185 с.
7. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
8. Ладого К.С., Отт В.Д., Фатеева Е.М. и др. Основы рационального питания детей. Киев, 1987. 256 с.
9. Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005
10. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001. 220 с.
11. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004
12. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
13. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.
14. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.-400с.