

Рабочая программа и календарно – тематическое планирование по курсу « Разговор о здоровом питании»

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Разговор о здоровом питании» для 1-4 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования;
- Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Планируемых результатов общего начального образования;
- Положения о внеурочной деятельности.

В Конвенции о правах ребенка говорится, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

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:

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;

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.

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.

Форма учебной работы: внеурочная деятельность

Форма организации - кружок.

В каждом занятии прослеживаются три части: теоретическая, игровая, практическая.

Формы работы учащихся на занятиях:

коллективные;

групповые;

индивидуальные.

Основные виды деятельности учащихся:

решение занимательных задач;

знакомство с научно-популярной литературой;

проектная деятельность

самостоятельная работа;

работа в парах, в группах;

творческие работы

Содержание программы

«Разговор о здоровом питании»

1 час в неделю, всего 34 часа

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
	Разнообразие питания	10
	Гигиена питания и приготовление пищи	8
	Этикет	9
	Рацион питания	7
Итого 34 часа		

№	Название раздела	теоретическая	практическая
1	Разговор о здоровом питании	16	18

Содержание курса «Разговор о здоровом питании» обеспечивает реализацию следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностными результатами освоения программы являются:

принятие установки на здоровый образ жизни;

принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранительного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

следования в поведении моральным нормам и этическим требованиям

Метапредметными результатами освоения программы являются:

соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;

планирование технологического процесса труда;

выраженная готовность в потребности здорового питания;

осознание ответственности за качество правильного питания;

дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;

освоение навыков сервировки стола;

публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Предметными результатами освоения программы являются:

понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения;

использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья;

пользоваться простыми навыками самоконтроля самочувствия для сохранения здоровья, осознанно выполнять режим дня, правила рационального питания и личной гигиены.

Тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
	Разнообразие питания	10
1	Из чего состоит наша пища?	1
2	Как правильно есть.	1
3	Что нужно есть в разное время года?	1
4	Праздник чая	1
5	Что надо есть, если хочешь стать сильнее?	1
6	Самые полезные продукты.	1
7	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1

8	Где найти витамины весной?	1
9	Каждому овощу своё время.	1
10	Особенности национальной кухни.	1
	Гигиена питания и приготовление пищи	8
11	Гигиена школьника.	1
12	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1
13	Здоровье – это здорово!	1
14	Где и как готовят пищу.	1
15	Продукты быстрого приготовления.	1
16	Вредные и полезные привычки в питании.	1
17	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты.	1
18	Конкурс рисунков «Любимые продукты и блюда».	1
	Этикет	9

19	Правила поведения в столовой.	1
20	Предметы сервировки стола.	1
21	Как правильно вести себя за столом.	1
22	Что надо есть, если завтра контрольная?	1
23	Режим питания школьника.	1
24	Кухни разных народов.	1
25	Как питались на Руси?	1
26	Правила поведения в гостях.	1
27	Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.	1
	Рацион питания	7
28	Молоко и молочные продукты.	1
29	Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее.	1
30	Какую пищу можно найти в лесу.	1

31	Правила сбора грибов и ягод.	1
32	Дары моря.	1
33	На вкус и цвет товарищей нет	1
34	Плох обед, если хлеба нет.	1

Календарно - тематическое планирование внеурочной деятельности

« Разговор о здоровом питании»

№ п/ п	Тема занятия	Формы проведения занятий	Кол – во часо в	Сроки	
				план	факт
	Разнообразие питания (10 ч)				
1	Из чего состоит наша пища?	Практическое занятие с элементами игр	1		
2	Как правильно есть.	Практические занятия с элементами игр, загадок, головоломок	1		
3	Что нужно есть в разное время года?	Практическое занятие с элементами игр, загадок	1		
4	Праздник чая	Практическое	1		

			занятие с элементами игр			
5		Что надо есть, если хочешь стать сильнее?	Лекция, занятие с элементами игр.	1		
6		Самые полезные продукты.	Практические занятия с элементами игр, загадок, головоломок	1		
7		Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Лекция, занятие с элементами игр.	1		
8		Где найти витамины весной?	Практические занятия с элементами игр, конкурсов	1		
9		Каждому овощу своё время.	Лекция, занятие с элементами игр.	1		
10		Особенности национальной кухни.	Лекция, занятие с элементами игр.	1		
	Гигиена					

	питания и приготовление пищи (8ч)					
11		Гигиена школьника.	Практические занятия с элементами игр, конкурсов	1		
12		Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Практические занятия с элементами игр, загадок, головоломок	1		
13		Здоровье – это здорово!	Лекция, занятие с элементами игр.	1		
14		Где и как готовят пищу.	Лекция, занятие с элементами игр.	1		
15		Продукты быстрого приготовления.	Практические занятия с элементами игр, конкурсов	1		
16		Вредные и полезные привычки в питании.	Лекция, занятие с элементами	1		

			игр.			
17		Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты.	Практические занятия с элементами игр, конкурсов	1		
18		Конкурс рисунков «Любимые продукты и блюда».	Практические занятия	1		
	Этикет (9ч)					
19		Правила поведения в столовой.	Лекция, занятие с элементами игр.	1		
20		Предметы сервировки стола.	Практические занятия	1		
21		Как правильно вести себя за столом.	Практические занятия с элементами игр, конкурсов	1		
22		Что надо есть, если завтра контрольная?	Лекция, занятие с элементами игр.	1		
23		Режим питания школьника.	Лекция, занятие с элементами игр.	1		
24		Кухни разных народов.	Лекция,	1		

			занятие с элементами игр.			
25		Как питались на Руси?	Лекция, занятие с элементами игр.	1		
26		Правила поведения в гостях.	Лекция, занятие с элементами игр.	1		
27		Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.	Лекция, занятие с элементами игр.	1		
	Рацион питания (7ч)					
28		Молоко и молочные продукты.	Практические занятия с элементами игр, конкурсов	1		
29		Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее.	Практические занятия с элементами игр, конкурсов	1		
30		Какую пищу можно найти в лесу.	Лекция, занятие с элементами	1		

			игр.			
31		Правила сбора грибов и ягод.	Практические занятия с элементами игр, конкурсов	1		
32		Дары моря.	Практические занятия с элементами игр, конкурсов	1		
33		На вкус и цвет товарищей нет.	Практические занятия с элементами игр, конкурсов	1		
34		Плох обед, если хлеба нет.	Лекция, занятие с элементами игр.	1		

Информационно – методическое обеспечение

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019,79с.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019, 79с

Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998

Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997

Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13 , 1- 15 июля/ 2005. с. 16-28

Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2004. с. 5-8

Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15 , 1- 15 августа/ 2005. с. 5-47

Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с

Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987

Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с

Методическое пособие по воспитательной работе образовательной программы «Мой выбор». М., Ижица-2005

Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004

Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с

Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.

Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Интернет – ресурсы:

1. Сайт [www. prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)
2. СД «Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия»
3. СД «Детский энциклопедический словарь»