

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

4 класс

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для учащихся 4 классов составлена на основе авторской М. Безруких, Т. Филиппова и рабочей тетради для школьников М. Безруких и Т. Филиппова «Разговор о правильном питании».

Рабочая программа курса «Разговор о правильном питании» рассчитана на 34 часа в год.

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.

Участники кружка: обучающиеся 4 класса.

Структура: программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в учебном году).
Теоретических - 16 часов, практических – 18 часов.

Основная цель: обеспечение каждому школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни.

Основные задачи:

- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни;
- физическое развитие учащихся, привитие им любви к спорту и побуждение к здоровому образу жизни;
- организовать учебно-воспитательный процесс на основе здоровьесберегающих технологий;
- обеспечить вариативное использование правил ЗОЖ в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Формирование универсальных действий

В составе основных видов универсальных учебных действий, соответствующим ключевым целям общего образования, можно выделить три блока: личностный, метапредметный, предметный.

Личностные включают в себя:

- развитие интереса;
- формирование личностного отношения к окружающему миру (когда ребенок задает вопросы);
- формирование уважительного отношения к своей семье, развитие интереса к традициям семьи;
- формирование желаний выполнять действия;
- использование фантазии, воображения при выполнении задания.

Метапредметные включают в себя:

- Регулятивные: введение правил; разный вид деятельности; разучивание игр.
- Познавательные: формирование умения ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя; формирование умения делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию.
- Коммуникативные: формирование умения объяснять свой выбор, строить фразы, аргументировать; формирование умения слушать и вступать в диалог; формирование умения в постановке вопросов; умение строить устный рассказ; формирование умений работать в парах, малых группах. Реализуется через беседы с родителями, бабушками, дедушками о семейных традициях, какие праздники отмечаются дома, праздничных блюдах.

Предметные результаты:

- умение оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- умение классифицировать продукты питания по группам;
- знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Формы организации учебной деятельности

Ведущими формами деятельности предполагаются: 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.

Основные методы обучения: фронтальный метод; групповой метод; практический метод; познавательная игра; ситуационный метод; игровой метод; соревновательный метод; активные методы обучения.

Содержание программы

Программа курса «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программы: «Разговор о правильном питании (М.М. Безруких Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2015). В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания, обучающиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы обучающиеся приобретают умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности. 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.

В соответствии с учебным планом школы курс внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 4 классе реализуется в количестве 1 часа в неделю (34 часа в год).

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	
	Разнообразие питания	10	
	Гигиена питания и приготовление пищи	8	
	Этикет	8	
	Рацион питания	8	
Итого 34 часа			
№	Название раздела	теоретическая	практическая
1	Разговор о здоровом питании	16	18

Календарно-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	8
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	8
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	Создание кулинарного календаря	1

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения программы

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в начальной школе, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

- 1) гербарии ;продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
- 2) изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;
- 3) рабочие тетради.

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (*компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомэгафон* и др.). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В начальной школе у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения.

Воспитательные результаты

Воспитательные результаты распределяются по трем уровням:

- Первый уровень: - предполагает приобретение обучающимися новых знаний, опыта решения оздоровительных задач.
- Второй уровень: - предполагает позитивное отношение детей к базовым ценностям общества, в частности к здоровью и сбережению. Результат проявляется в активном использовании школьниками основ знаний правильного питания, приобретении опыта самостоятельного поиска, систематизации и оформлении интересующей информации.
- Третий уровень: - предполагает получение школьниками самостоятельного социального опыта. Проявляется в участии школьников в реализации социальных проектов по самостоятельно выбранному направлению.

Итоги реализации программы могут быть представлены через презентации проектов, участие в конкурсах по разным направлениям.

Список литературы

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с
9. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
10. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
11. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.