

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №5
города Каменск-Шахтинского

Рассмотрено
Педагогическим советом
МБОУ лицея №5
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

«Утверждаю»
директор МБОУ лицея №5
_____ Гайдукова С.П.
Приказ № 210-о от 31.08.21г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

3«А» класс: начальное общее образование

количество часов: 30

руководитель: Чеченева Инна Владимировна

Содержание

1. Раздел «Пояснительная записка»..... 3-8
2. Раздел «Планируемые результаты освоения учебного курса».....9-12
3. Раздел «Содержание учебного курса».....13-14
4. Раздел «Календарно - тематическое планирование».....15-16

Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» для 3-го класса составлена и реализуется с учетом образовательного процесса и в соответствии с моделью внеурочной деятельности школы на основе следующих документов:

1. ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации»
2. Закон РО № 26-ЗС «Об образовании в РО»;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
4. План внеурочной деятельности начального общего образования МБОУ «лицея №5» на 2021-2022 учебный год.
5. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ лицея №5
6. Положение о рабочей программе МБОУ лицея № 5;
7. Календарный учебный график МБОУ лицея №5 на 2021-2022 учебный год
8. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» СанПиН 2.4.2821-10.

- Программа «Разговор о правильном питании» Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Б 39 / . — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015.

Цель:

воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Задачи:

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;

- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных 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;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

Будущее России – это дети, здоровье которых во многом зависит от правильного и здорового питания. Осознавая важность данного вопроса, компания “Нестле” приняла решение о создании и внедрении программы, которая в доступной и интерактивной форме обучала бы младших школьников правилам и принципам правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Преимущество программы 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.

Программа «Разговор о правильном питании» 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.

Программа носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы

игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения программы— поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых.

В ходе изучения программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие 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. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания—осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде

обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

В курсе 3 класса выделяется несколько содержательных линий. Первую из них составляет знакомство учащихся с целями и задачами курса.

В качестве следующей содержательной линии предоставлено знакомство с основными группами питательных веществ: белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями. Учащиеся получают элементарные представления о необходимости разнообразного питания как обязательного условия здоровья.

Последующая содержательная линия дает представление о предметах кухонного оборудования, дети знакомятся с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

Ещё одна содержательная линия связана с обучением учащихся правилами правильного поведения за столом, помогает детям правильно сервировать стол для ежедневного приема пищи.

Следующая содержательная линия дает возможность детям понять важность молочных продуктов для ежедневного питания, а также дети получают знания о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна.

-возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей;

-научная обоснованность и достоверность – содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;

-практическая целесообразность – содержание комплекта отражает наиболее актуальную проблему, связанные с организацией питания детей и подростков;

-динамическое развитие и системность – содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех ведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;

-вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся.

Согласно плану внеурочной деятельности МБОУ лицея №5 всего на изучение курса «Разговор о правильном питании» (3 класс) в начальной школе выделяется 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели). На основании календарного учебного графика МБОУ лицея №5 на 2021-2022 учебный год программа данного курса скорректирована в 3 «А» классе на 30 часов.

В раздел II. «Разнообразие питания» тема «Оформление дневника здоровья» уплотнена на 1 час.

В раздел II. «Разнообразие питания» тема «Составление и оформление меню для спортсменов» объединена в одну и сокращена на 1 час.

В разделе V. «Рацион питания» тема «Молоко и молочные продукты» объединена в одну.

Раздел2. Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметные результаты:

Регулятивные

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий 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);

Познавательные

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в 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

- 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.

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.– оценивать традиции и обычаи питания в разных странах.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- заботе о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- заботиться о здоровье и укреплять собственное здоровье;
- проведению несложных экспериментов, проведению анкетирования;
- полезным привычкам и навыкам в области правильного питания.

Литература:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Методическое пособие для учителя «Две недели в лагере здоровья». – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015
2. -Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Рабочая тетрадь .- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2017

Раздел 3. Содержание учебного курса

Отбор учебного материала для содержания данной рабочей программы для 3-го класса осуществляется с учетом целей курса, его места в системе школьного образования, возрастных потребностей и познавательных возможностей учащихся, особенностей данного этапа их социализации, ресурса учебного времени, отводимого на изучение данного курса.

1. Вводное занятие – 1 ч.

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах рационального питания, полученные ими ранее.

2. Разнообразие питания – 12 ч.

Дать детям представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.

Дети обсуждают – чем опасен рацион питания Карлсона, Вовки из Тридесятого царства и т.д. составляют меню для этих героев.

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причины, вызывающих изменение в рационе питания; познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научиться оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности.

3. Гигиена питания и приготовления пищи – 4 ч.

Дать представление о предметах кухонного оборудования, их назначения; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.

4.Этикет – 3ч.

Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.

5.Рацион питания – 10 ч.

Расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного питания.

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

Тематическое планирование содержания

Раздел	Формы организации видов деятельности	Количество часов
Раздел 1.«Вводное занятие»	беседа	1 час
Раздел 2.«Разнообразие питания»	игры, беседы, работа в парах, работа в группах, конкурс	12 часов
Раздел 3.«Гигиена питания и приготовления пищи»	беседы, работа в парах, экскурсия, конкурс	4 часа
Раздел 4.«Этикет»	практическая работа, игра, беседа	3 часа
Раздел 5.«Рацион питания»	беседы, работа в парах, конкурс, игра, практическая работа, проект, праздник	10 часа
Всего:		30 часов

Раздел 4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем занятий	Вид деятельности	Количество часов	Дата проведения занятия
Раздел I. «Введение» 1ч.				
1.	«Вводное занятие»	беседа	1ч.	07.09
Раздел II. «Разнообразие питания» 12 ч.				
2.	Листок здоровья	беседа	1ч.	14.09
3.	Из чего состоит наша пища	беседа	1ч.	21.09
4.	Меню сказочных героев	работа в группах	1ч.	28.09
5.	Что нужно есть в разные времена года	беседа	1ч.	05.10
6.	Оформление дневника здоровья	работа в парах	1ч.	12.10
7.	Выпуск стенгазеты о составе нашей пищи	работа в группах	1ч.	19.10
8.	Игра. В гостях у тётушки Припасихи	игра	1ч.	26.10
9.	Конкурс кулинаров	конкурс	1ч.	9.11
10.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	беседа	1ч.	16.11
11.	Составление и оформление меню для спортсменов	работа в парах	1ч.	23.11
12.	Составление и оформление меню для спортсменов	работа в парах	1ч.	30.11
13.	Рацион собственного питания		1ч.	7.12
Раздел III. «Гигиена питания и приготовление пищи» 4 ч.				
14.	Где и как готовят пищу	беседа	1ч.	14.12
15.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	работа в парах	1ч.	21.12
16.	Экскурсия в столовую	экскурсия	1ч.	28.12
17.	Конкур «Сказка, сказка, сказка»	конкурс	1ч.	18.01
Раздел IV. «Этикет» 3 ч.				

18.	Как правильно накрыть стол	практическая работа	1ч.	25.01
19.	Игра «Накрываем стол»	игра	1ч.	01.02
20.	Как правильно вести себя за стол	беседа	1ч.	08.02
Раздел V. «Рацион питания» 10ч.				
21.	Молоко и молочные продукты	беседа	1ч.	15.02
22.	Игра – исследование «Это удивительное молоко»	игра	1ч.	22.02
23.	Молочное меню	работа в парах	1ч.	01.03
24.	Блюда из зерна	конкурс	1ч.	15.03
25.	Путь от зерна к батону	беседа	1ч.	22.03
26.	Конкурс «Венок из пословиц»	конкурс	1ч.	12.04
27.	Игра – конкурс «Хлебопёки»	игра	1ч.	19.04
28.	Выпуск стенгазеты	Практическая работа	1ч.	26.04
29.	Проект «Хлеб – всему голова»	проект	1ч.	17.05
30.	Защита проекта. Итоговое занятие.	проект	1ч.	24.05
ВСЕГО				30

Рекомендовано:

Протокол № 1 заседания МО
учителей начальных классов

МБОУ лицея №5

от 27.08.2021г.

руководитель МО _____

Письменная Н.Н.

Согласовано:

заместитель директора

МБОУ лицея №5 по УВР

Пороло Т.А. _____

27.08.2021 г.