

I Пояснительная записка

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

- Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»);
- Письма МО и Н РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего начального образования»;
- Приказа МО и Н РТ от 13.12.2010 № 10745/10 «Об организации внеурочной деятельности в 1-х классах общеобразовательных учреждений в условиях реализации ФГОС НОО»;
- Положения о рабочей программе по внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №47»
- Авторской программы Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании»

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.

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:

Создание условий для:

- 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.

II Основные требования к знаниям, умениям и системе ценностей учащихся

Личностными результатами обучающихся:

- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение использовать знания в повседневной жизни;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступит;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
- познавательный интерес к основам культуры питания.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения действия (под руководством учителя) и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

- умение узнавать изученные объекты и явления живой природы;
- умение использовать различные справочные материалы (словарь, определитель растений и животных на основе иллюстраций, в том числе и компьютерные издания) для поиска необходимой информации;

- умение обнаруживать простейшие взаимосвязи в живой и неживой природе; умение использовать их для объяснения необходимости здорового питания.

Коммуникативные:

- умение планировать в сотрудничестве с учителем и одноклассниками свою деятельность;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение строить простейшие монологические высказывания;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать действия партнёров при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Предметные:

- 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.
 - 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.

III Учебное содержание курса «Разговор о здоровом питании» для 1–4 классов начальной школы

1 класс

1 час в неделю, всего 33 часа

№ /п	Раздел	Кол-во часов
1.	Поговорим о продуктах	8
2.	Давайте узнаем о продуктах	12
3.	Поговорим о правилах этикета	3
4.	Из истории русской кухни	3
5.	Из истории татарской кухни	3
6.	Здоровая пища (итоговые занятия).	4
Итого		33 часа

2 класс

1 час в неделю, всего 35 часов

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
-------	--------	--------------

1.	Разнообразие питания	9
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	7
3.	Этикет	10
4.	Рацион питания	9
	Итого	35 часов

3 класс

1 час в неделю, всего 35 часов

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Из чего состоит наша пища.	9
2.	Питание – необходимое условие для жизни человека.	7
3.	Полезные продукты.	5
4.	Здоровая пища – залог здоровья.	5
5.	Культура еды.	9
	Итого	35 часов

4 класс

1 час в неделю, всего 35 часов

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Разнообразие питания	9
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	7
3.	Этикет	10
4.	Рацион питания	9
	Итого	35 часов

IV Тематическое планирование курса «Разговор о здоровом питании»

1 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Экскурсия в столовую.	1	
2.	Анкетирование детей «Полезные привычки».	1	
3.	Если хочешь быть здоров.	1	
4.	Полезные и вредные привычки.	1	
5.	Поговорим о пище.	1	

6.	Из чего состоит наша пища.	1	
7.	Как правильно есть (гигиена питания)	1	
8.	Самые полезные продукты.	1	
9.	Режим питания.	1	
10.	Как правильно составить свой рацион питания.	1	
11.	Что нужно есть в разное время года.	1	
12.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	
13.	Как готовят пищу.	1	
14.	Удивительные превращения пирожка	1	
15.	Продукты разные важны!	1	
16.	Игра « Праздник урожая».	1	
17.	Проект «Дары осени».	1	
18.	Из чего варят кашу.	1	
19.	Блюда из зерна.	1	
20.	Плох обед, если хлеба нет	1	
21.	Праздник «Хлеб – всему голова».	1	
22.	Советы доктора Воды.	1	
23.	Молоко и молочные продукты.	1	
24.	Молочное меню.	1	
25.	Конкурс – викторина «Знатоки молока».	1	
26.	Почему полезно есть рыбу.	1	
27.	Рыба и рыбные блюда.	1	
28.	Дары моря.	1	
29.	Почему полезно есть мясо.	1	
30.	Мясо и мясные блюда.	1	
31.	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки.	1	
32.	Что такое овощи.	1	
33.	Праздник здоровья. Экскурсия	1	

2 класс

№п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата проведения
1	Вводное занятие. «Здоровье – это здорово!»	1	
2	Если хочешь быть здоров.	1	
3	Из чего состоит наша пища.	1	
4	Дневник здоровья. Пищевая тарелка.	1	
5	Что нужно есть в разное время года.	1	
6	Самые полезные продукты.	1	
7	Как правильно есть.	1	
8	Любимые продукты и блюда.	1	
9	Блюда из зерна.	1	
10	Из чего варят каши?	1	
11	Как сделать кашу вкусной.	1	
12	Разнообразие каш для завтрака.	1	
13	Дары моря.	1	

14	Почему полезно есть рыбу.	1	
15	Что и как приготовить из рыбы.	1	
16	Мой рацион питания «Минеральный круг».	1	
17	Влияние воды на обмен веществ. Напитки и настои для здоровья.	1	
18	Кулинарное путешествие по России.	1	
19	Удивительные превращения пирожка.	1	
20	Путешествие Пирожка. Откуда хлеб на стол пришёл.	1	
21	Плох обед, если хлеба нет.	1	
22	Конкурс рисунков «Ай, да пекари!».	1	
23	Хлеб всему голова.	1	
24	Игра «Прогулка по улице Сезам».	1	
25	Время есть булочки.	1	
26	Пора ужинать.	1	
27	На вкус и цвет товарищей нет.	1	
28	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	
29	«Пищевая тарелка» спортсмена.	1	
30	Какую пищу можно найти в лесу.	1	
31	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	
32	Пищевые отравления, их предупреждение.	1	
33	Вредные и полезные привычки в питании.	1	
34	Что такое жажда?	1	
35	Кулинары, повара – волшебники.	1	

Зкласс

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения
1	Если хочешь быть здоров.	1	
2	Анкетирование детей «Полезные привычки»	1	
3	В гостях у тётушки Припасихи.	1	
4	Из чего состоит наша пища? (Белки)	1	
5	Из чего состоит наша пища? (Жиры)	1	
6	Из чего состоит наша пища? (Углеводы)	1	
7	Молоко и молочные продукты.	1	
8	Что нужно есть в разное время года	1	
9	Дары моря.	1	
10	Чем полезны рыбные блюда.	1	
11	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	
12	Где и как готовят пищу.	1	
13	Настольная игра « Приготовь любимое блюдо».	1	
14	Блюда из зерна.	1	
15	Какую пищу можно найти в лесу? (Ягоды)	1	
16	Какую пищу можно найти в лесу? (Грибы)	1	
17	Какую пищу можно найти в лесу? (Знакомство с ядовитыми грибами)	1	

18	Праздник урожая.	1	
19	Самые полезные продукты	1	
20	Вредные продукты.	1	
21	Режим дня.	1	
22	Режим питания.	1	
23	Раздельное питание. Сюжетно-ролевые игры «Мы идем в магазин, «Разложи продукты».	1	
24	Как правильно есть (гигиена питания)	1	
25	Завтрак. Блюда из зерна.	1	
26	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной ?	1	
27	Чем полезна каша.	1	
28	Обед. Составление меню.	1	
29	Секреты обеда.	1	
30	Полдник. Значение полдника.	1	
31	Пора ужинать.	1	
32	Проект. « Режим питания школьника».	1	
33	Плох обед, если хлеба нет	1	
34	Беседа «Хлеб – всему голова»	1	
35	Праздник здоровья.	1	

4 класс

№ п\п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата проведения
1	Из чего состоит наша пища?	1	
2	Как правильно есть.	1	
3	Что нужно есть в разное время года?	1	
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом?	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	
11	Особенности национальной кухни.	1	
12	Конкурс проектов «Витаминная семейка».	1	
13	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	1	
14	Витамины группы А, В.	1	
15	Витамины группы С, Д.	1	
16	Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.	1	
17	Выпуск сезонных книг рецептов.	1	
18	Викторина «Чипполино и его друзья».	1	
19	Гигиена школьника.	1	
20	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	
21	Здоровье – это здорово!	1	

22	Где и как готовят пищу.	1	
23	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1	
24	Продукты быстрого приготовления.	1	
25	Продукты быстрого приготовления.	1	
26	Всё ли полезно, что в рот полезло.	1	
27	Всегда ли нужно верить рекламе?	1	
28	Вредные и полезные привычки в питании.	1	
29	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты.	1	
30	Полезные напитки.	1	
31	Ты – покупатель.	1	
32	Конкурс рисунков «Любимые продукты и блюда».	1	
33	Правила поведения в столовой.	1	
34	Как правильно накрыть стол.	1	
35	Экскурсия	1	

