

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 10» города Белгорода

РАССМОТРЕНО Руководитель МО <u> </u> /Е.Н. Дергоусова Протокол № <u> 7 </u> от <u> 31.08 </u> 2018 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора <u> </u> /Д.Н.Кудрикова <u> </u> Д.Н.Кудрикова от <u> 31.08 </u> 2018 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Лицей №10» <u> </u> /Стебловская Л.С. Стебловская Л.С. Приказ № 651 от 31 августа 2018 г. на основании решения педагогического совета протокол № 1 от 30 августа 2018 г.
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Разговор о правильном питании»

Уровень начального общего образования

(программа рассчитана на 2 года обучения)

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе:

- 1) ФГОС НОО утверждённого приказом Министерства Федерации от 6 октября 2009г. № 373;
- 2) Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях";
- 3) программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Москва: ОЛМА Медиа Групп 2009г.

Направленность программы - внедрение в массы правил 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.

Данная программа разработана для учащихся начальных классов общеобразовательной школы. Программа направлена на формирование у детей культуры здорового образа жизни, и на развитие познавательной активности детей и формирование потребности и умения сохранять здоровье. А так же воспитание здоровой личности для развития и процветания нации и для благополучия Родины. Воспитание нравственных качеств обучающихся.

Отличительной чертой программы является то, что на занятиях ребёнок трудится в коллективе. Дома он на практике усваивает полученные знания. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей: конкурс фотографий, конкурс блюд.

Новизна программы заключается в том, что по сохранению здоровья детей ведется большая работа (организуется летний отдых учащихся в лагерях, санаториях, проводятся уроки физкультуры, физкультминутки на уроках, соревнования, дни здоровья, разрабатываются различные здоровьесберегающие программы, организованы спортивные секции). Но, к сожалению, ни разу не затрагивали вопрос о правильном питании детей, его организации в семье, в школе; Изучаются теоретические сведения о пользе правильного питания, развиваем практические умения, которые необходимы в жизни для сохранения здоровья. Большую просветительную работу по правильному питанию проводим с родителями, привлекаем в работу общественность и специалистов; Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. По результатам исследования специалистов, только 20% родителей знают о важности правильного

питания детей. Родители знакомятся с основными принципами правильного питания, стараются организовать здоровое питание в семье. Основная задача учителя - сделать родителей своими союзниками.

Данная программа реализуется в соответствии с «Концепцией государственной политики в области здорового питания населения РФ» управлением специального образования при Министерстве образования России. Программа решает задачу сотрудничества в семье, семье и школы, школы и общественности. Также задачи по укреплению и сохранению здоровья детей. Успешное обучение и воспитание детей зависит от состояния здоровья учащихся.

Актуальность программы на данный момент заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья, как главной человеческой ценности.

Цель: сформировать у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

- Сформировать у младших школьников основы рационального питания;
- Воспитать у детей культуру здоровья;
- Воспитать осознания детьми здоровья, как человеческой ценности.

Данная программа курса реализуется 1 час в неделю – 33 часа в год (первый год обучения), 34 часа в год (второй год обучения). По расписанию внеурочной деятельности образовательного учреждения.

Внеурочная деятельность включает занятия по программе «Разговор о правильном питании» через использование таких форм работы, как:

- ✓ беседа;
- ✓ игра;
- ✓ проект;
- ✓ практическая работа;
- ✓ конкурс;
- ✓ викторина;
- ✓ инсценировка;
- ✓ экскурсия;

✓ праздник.

Основная форма проведения занятий – игра, позволяющая проявить ребятам свою активность. Можно выделить несколько типовых игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно – ролевая игра, игра с правилами, образно – ролевая игра. При разработке данного курса учитываются и традиции питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Для реализации программы используется УМК: рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой, М., Просвещение, 2013г.

В реализации рабочей программы «Разговор о правильном питании» участвуют обучающиеся младшего школьного возраста.

Программа рассчитана на 2 года обучения – первый год обучения - 33 часа, второй год обучения -34 часа(из расчета 1 час в неделю). Объем часов учебной нагрузки, отведенных на освоение рабочей программы, определен учебным планом МБОУ «Лицей № 10» и познавательными интересами обучающихся и соответствует Базисному учебному (образовательному) плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденному приказом Минобразования РФ № 1312 от 09.03.2004г.

II. Планируемые результаты внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- Сформированность к познанию о здоровье человека;
- Сформированность ценностно – смысловых установок, отражающих индивидуально – личностные позиции, социальную компетентность, личностные качества.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи;
- решение проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать;
- использование различных способов поиска, сбора, обработки информации;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования.

Предметные результаты:

- освоение обучающимися в ходе обучения учебного курса;
- его преобразование и применение в жизни.

Ожидаемый результат:

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.
- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

Ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты
- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках

Система **отслеживания и оценивания результатов** обучения детей проходит через участие их в викторинах, конкурсах, массовых мероприятиях, создании портфолио.

III. Содержание программы

Первый год обучения

Тема 1. Давайте познакомимся (1 ч.)

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

Тема -3. Если хочешь быть здоров (2 ч.)

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

Тема 4-6. Самые полезные продукты (3 ч.)

Формировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания; расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков.

Тема 7-8. Как правильно есть (2 ч.)

Формировать у детей представление о зависимости рациона питания от физической активности; научить оценивать свой рацион питания.

Тема 9-12. Удивительные превращения пирожка (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.

Тема 13-14. Кто жить умеет по часам (2 ч.)

Дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

Тема 15-16. Всем весело гулять (2 ч.)

Дать представление о важности регулярных прогулок на свежем воздухе.

Тема 17-19. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной? (3 ч.)

Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака. Расширить представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола для ежедневного приёма пищи.

Тема 20-23. Плох обед, если хлеба нет (4 ч.)

Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре

Тема 24-27. Полдник. Время есть булочки (4 ч.)

Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна.

Тема 28-31. Пора ужинать (4 ч.)

Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.

Тема 21. Экскурсия в столовую

Как подготовиться к приготовлению пищи, какие продукты и посуду используют в столовой.

Тема 33. Обобщающее занятие (1 ч.)

Итого 33 недели – 33 часа

Второй год обучения

Тема 1. «Если хочешь быть здоров». Полезные и необходимые продукты на каждый день. Выбор полезных продуктов. Полезные продукты среди любимых блюд (практическая работа).

Тема 2. Анкетирование «Полезные привычки».

Тема 3. «Самые полезные продукты». Рациональное питание. Продукты ежедневного рациона, продукты, используемые достаточно часто (редко). Биологически активные добавки (БАД). Йодирование пищи. Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты».

Тема 4. Экскурсия в магазин.

Тема 5. Раздельное питание. Смысл раздельного питания. Польза продукта (ежедневный рацион; продукты, используемые часто; продукты, присутствующие на столе изредка). Сюжетно-ролевые игры «Мы идем в магазин», «Разложи продукты на разноцветные столы».

Тема 6. «Как правильно есть (гигиена питания)». Основные принципы гигиены питания. Основные навыки личной гигиены. Связь состояния здоровья с гигиеной питания. Формирование навыков самоконтроля. Выполнение правил, предупреждающих возникновение желудочно-кишечных заболеваний. Игра – обсуждение «Законы питания» (стихотворение К.И.Чуковского «Барабек») – чем опасно переедание.

Тема 7. Игра – инсценировка. Основные правила гигиены питания. Песня «Шел по городу волшебник». Разучивание и инсценирование песни. Игра «Чем не стоит делиться». Чем можно делиться и чем нельзя, как разделить яблоко, шоколадку (вилка, ножик, салфетка, шоколадка, ложка, яблоко).

Тема 8. «Удивительные превращения пирожка». Регулярное питание. Режим питания. Блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина. Игра «Помоги Кубику или Бусинке». Демонстрация «Удивительные превращения пирожка» (общее представление о строении тела). Тест «Режим питания школьника».

Тема 9. Проектная деятельность «Режим питания школьника».

Тема 10. Соревнование. Время завтрака, обеда, ужина. Работа с циферблатом. Составление меню. Игра «Доскажи пословицу» - составить пословицы о еде из разрезных карточек.

Тема 11. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?». Завтрак, как обязательный компонент ежедневного меню. Различные варианты завтрака. Блюда на завтрак. Составление меню завтрака. Игры: «Пословицы запутались» , «Отгадай-ка», «Знатоки» , «Сложные слова» , «Угадай сказку» . Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» - «придумать» свою кашу с помощью добавок (семечки, сухофрукты, варенье), дать название.

Тема 12 . Викторина «Печка в русских сказках» - сказки, в которых печка выручала сказочных героев. Игра «Поварята»- отделить крупы друг от друга.

Тема 13. «Плох обед, если хлеба нет». Пословицы о хлебе. Обед (составление разных вариантов обеда из четырех блюд), десерты.

Тема 14. Подготовка к «Празднику хлеба». Разучивание песни «Зернышко», инсценировка песни.

Тема 15. Игры: «Секреты обеда», «Советы Хозяюшки», «Лесенка с секретом».

Тема 16. Настольная игра «Путешествие по улице Правильного питания».

Тема 17. « Полдник. Время есть булочки». Игра «Подбери рифму» (стихотворение Д.Хармса «Очень-очень вкусный пирог»).

Игра – демонстрация «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко».

Тема 18. Конкурс – викторина «Знатоки молока» - вспомнить и назвать молочные продукты. Игра-демонстрация «Это удивительное молоко» (питательные вещества, входящие в состав молока, сыворотки, сливок, творога, сметаны, масла).

Тема 19. Игра «Кладовая народной мудрости». Пословицы и поговорки, в которых говорится об изделиях из теста.

Тема 20. «Пора ужинать». Ужин - обязательный компонент ежедневного питания. Варианты ужина. Выбор блюд в качестве ужина. Культура поведения за столом во время ужина.

Игра «Объяснялки» (пословицы и поговорки про ужин). Игра «Что можно есть на ужин».

Тема 21. Приготовление бутербродов (практическая работа). Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброды».

Тема 22. Экскурсия в столовую. Блюда для завтрака, обеда, ужина.

Тема 23. «Где найти витамины весной». Загадки про овощи.

Продукты, из которых можно приготовить витаминные салаты. Кроссворд «Сухофрукты».

Тема 24. Проращивание репчатого лука (овса) (практическая работа). Игры «Отгадай название» (сушеные ягоды и фрукты), «Вкусные истории» (истории о варенье).

Тема 25. «На вкус и цвет товарищей нет». Практическая работа «Какой сок?» - определить и назвать фруктовые и овощные соки.

Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?»- определить начинку пирожка. Игра «Приготовь блюдо» - приготовление традиционных русских блюд (карточки с названиями продуктов).

Тема 26. Практическая работа «Определи вкус продукта».

Опыт «Знакомые продукты» - определить вкус продуктов (язык должен быть сухой).

Тема 27. Экскурсия в магазин (киоск) «Соки. Воды».

Тема 28. «Если хочется пить». Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» - приготовление сока из овощей и фруктов, польза сока; «Мы не дружим с Сухомяткой» - вред, наносимый желудку при питании всухомятку. Игра «Праздник чая» (полезные свойства, традиции, связанные с чаепитием).

Тема 29. Велосипедный спорт (прогулка на велосипеде).

Тема 30. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Урок-презентация соевых продуктов. Польза различных продуктов из сои, демонстрация приготовленных блюд, составление собственного меню.

Игра «Мой день» (оценка нагрузки на организм в течении дня) – заполнение таблицы. Игра «Меню спортсмена» (выбор полезных продуктов для спортсмена).

Тема 31. Работа на участке. Посадка лука.

Тема 32. «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты». КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты». «Витаминная радуга» - стихи, посвященные овощам разного цвета.

Тема 33. «Каждому овощу свое время». Игра-соревнование «Вершки и корешки» (составить полный набор рисунков овощей из разрезных карточек). Игра «Какие овощи выросли в огороде» (стихотворение Н.Кончаловской «Про овощи», назвать правильно овощи). Инсценировка песни «Овощи» на слова Юлиана Тувима в переводе С.Михалкова, музыка Э.Силиня.

Тема 34. «Праздник урожая».1.Игра-эстафета «Собираем урожай».

2. Конкурс поэтов (сочинить стихи о фруктах и овощах).

Итого 34 недели- 34 часа

IV. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С УЧЁТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХ

1 класс – 33 часа

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2-3	Если хочешь быть здоров	2
4-6	Самые полезные продукты	3
7-8	Как правильно есть (гигиена питания)	2
9-12	Удивительные превращения пирожка	4
13- 14	Кто жить умеет по часам	2
15- 16	Всем весело гулять	2
17- 19	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	3
20- 23	Плох обед, если хлеба нет	4
24- 27	Полдник. Время есть булочки	4
28- 31	Пора ужинать	4
32	Экскурсия в столовую	1
33	Обобщающее занятие	1

Итого: 33 недели	33 ч.
-------------------------	--------------

2 класс- 34 часа

№ п/п	Название тем
1	«Если хочешь быть здоров»
2	Анкетирование «Полезные привычки»
3	Самые полезные продукты
4	Экскурсия в магазин
5	Раздельное питание
6	Как правильно есть (гигиена питания)
7	Игра – инсценировка.
8	Удивительные превращения пирожка
9	Проектная деятельность «Режим питания школьника»
10	Соревнование
11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной
12	Викторина «Печка в русских сказках»
13	Плох обед, если хлеба нет
14	Подготовка к «Празднику хлеба»
15	Игры: «Секреты обеда», «Советы Хозяюшки», «Лесенка с секретом»
16	Настольная игра «Путешествие по улице Правильного питания»
17	Полдник. Время есть булочки
18	Конкурс – викторина «Знатоки молока»
19	Игра «Кладовая народной мудрости»

20	Пора ужинать
21	Приготовление бутербродов (практическая работа)
22	Экскурсия в столовую
23	Где найти витамины весной
24	Проращивание репчатого лука (овса) (практическая работа)
25	На вкус и цвет товарищей нет
26	Практическая работа «Определи вкус продукта»
27	Экскурсия в магазин
28	Если хочется пить
29	Велосипедный спорт
30	Что надо есть, если хочешь стать сильнее
31	Работа на участке
32	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты
33	Каждому овощу свое время
34	Праздник урожая
	Итого: 34 недели- 34 часа