


<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО <i>Чер -</i> Черешнева И.А. Протокол № <u>1</u> от <i>«29» августа 2022</i></p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР МКОУ «Бариновская СОШ» <i>Гар</i> Гармышева Н.В. /</p>	<p>«Утверждено» Директор МКОУ «Бариновская СОШ» <i>Мон</i> /Хохлова И.П./</p> 
--	--	--

Рабочая программа «Разговор о правильном питании»

(здоровьесберегающее направление)
(1-2 класс)

Составители: Черепанова Наталья Александровна,
учитель начальных классов,
Коршунова Наталья Николаевна,
Учитель начальных классов

Барино

2022-2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса «Разговор о правильном питании» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, письма Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса 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;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации — детям предоставляется только тот объем информации, касающийся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;
- культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семье учащихся.

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Общая характеристика

Преимущество заключается в том, что 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.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка самостоятельную или в коллективе.

В качестве организации занятий используются следующие формы:

- сюжетно-ролевые игры;
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- выполнение самостоятельных заданий;
- игры по правилам — конкурсы, викторины;
- мини-проекты;
- совместная работа с родителями.

Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — непереносимое условие для успешной реализации задач программы.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания)
- Объяснительно-иллюстративный.

Ожидаемые результаты

В результате изучения программы младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- умения:

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.

Требования к результатам универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

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

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

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

- 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;
- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов.

Содержание программы «Разговор о здоровье и правильном питании»

1-й год обучения

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Кто жить умеет по часам. Вместе весело гулять. Удивительные превращения пирожка. Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Проект по теме «Плох обед, если хлеба нет». Полдник. Время есть булочки. Проект «Молоко и молочные продукты». Пора ужинать. Итоговое занятие.

Учебно – тематический план

	Тема	Количество часов
1	Если хочешь быть здоров.	1
2-3.	Самые полезные продукты.	2
4.	Кто жить умеет по часам.	1
5.	Вместе весело гулять.	1
6-7.	Удивительные превращения пирожка.	2
8-9	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной.	2
10-11	Плох обед, если хлеба нет.	2
12	Проект по теме «Плох обед, если хлеба нет»	1
13	Полдник.Время есть булочки.	1
14	Проект «Молоко и молочные продукты»	1
15-16	Пора ужинать.	2
17.	Итоговое занятие.	1
	Итого	17

Календарно – тематическое планирование

№	Дата	Тема	Планируемые результаты	Основные понятия
1		Если хочешь быть здоров	формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания	Здоровье, питание, правила питания
2-3		Самые полезные продукты	формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда; формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и	Продукты, блюда, здоровье

			питанию	
4		Кто жить умеет по часам	развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения; развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием	Питание, здоровье, правила гигиены
5		Вместе весело гулять	формирование представления о здоровом образе жизни	
6-7		Удивительные превращения пирожка	формировать представление о роли регулярного питания для здоровья; формировать представление об основных требованиях к режиму питания	Здоровье, питание, режим
8-9		Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню; расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака; формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде	Завтрак, режим, меню, каша, крупа
10-11		Плох обед, если хлеба нет	формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню; формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку»	Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню
12		Проект «Плох обед, если хлеба нет»	создание коллективного плаката о хлебе с использованием пословиц, поговорок, стихов и т.д. о хлебе.	
13		Полдник. Время есть булочки	формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню; формировать представление о продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника	Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты

14		Проект «Молоко и молочные продукты»	формировать представление о пользе молока и молочных продуктах; создание коллективного проекта по теме	
15-16		Пора ужинать	формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню; расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина	Ужин, меню
17		Наши итоги	чему научились за год	тест

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

После первого года обучения ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

Содержание программы курса «Разговор о правильном питании»

2-й год обучения

Повторение: «Путешествие по улице правильного питания». Весёлые старты. На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду. Праздник чая. Что помогает быть сильным и ловким. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Практическая работа «Изготовление витаминного салата». Проект – плакат «Витаминная страна». Праздник здоровья. Мой дневник. Наши итоги.

Учебно – тематический план

№	Тема	Количество часов
1.	Повторение: «Путешествие по улице правильного	1

	питания»	
2.	Весёлые старты.	1
3.	На вкус и цвет товарищей нет.	2
4.	Как утолить жажду.	2
5.	Праздник чая.	1
6.	Что помогает быть сильным и ловким.	2
7.	Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты.	2
8.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата».	1
9.	Проект – плакат «Витаминная страна».	1
10.	Праздник здоровья.	2
11.	Мой дневник.	1
12	Наши итоги.	1
итого		17

Календарно – тематическое планирование

№	дата	Название темы	Планируемые результаты	Основные понятия
1		Повторение «Путешествие по улице правильного питания»	<p>формировать представление о роли витаминов для здоровья человека, основных продуктах — источниках витаминов;</p> <p>формировать представление о важности и необходимости включения в рацион питания растительной пищи;</p>	Витамины, фрукты, овощи
2		Веселые старты	формирование представления о роли спорта в развитии силы воли, решительности, смелости.	
3-4		На вкус и цвет товарищей нет	<p>познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд;</p> <p>формировать представление о том, как происходит распознавание вкуса;</p> <p>формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд</p>	Вкус, блюда, продукты

5-6		Как утолить жажду	<p>формировать представление о роли воды для организма человека;</p> <p>расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков</p>	Вода, напитки, жажда
7		Праздник чая	Познакомить с полезными свойствами чая; традициях чаепития, истории появления чая на Руси.	Чай, самовар
8-9		Что помогает быть сильным и ловким.	<p>расширить представление о роли спорта для сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>формировать представление о продуктах и блюдах, которые нужно включать в рацион питания человека, занимающегося спортом</p>	Здоровье, спорт, питание
10-11		Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	<p>расширить представление о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов;</p> <p>расширить представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи;</p>	Овощи, фрукты, витамины, здоровье
12		<p>Практическая работа</p> <p>«Изготовление витаминного салата»</p>	применить на практике знания о пользе и вкусе витаминов (фруктов)	
13		<p>Проект – плакат</p> <p>« Витаминная страна»</p>	<p>изготовление плаката с загадками про овощи, фрукты, ягоды (отгадки-картинки или рисунки уч-ся);</p> <p>закрепить представление о пользе фруктов и овощей</p>	
14-15		Праздник здоровья	<p>обобщить знания о правильном питании;</p> <p>расширить представление о наиболее полезных продуктах и блюдах</p>	Питание, здоровье, блюда
16		Мой дневник	формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека;	Продукты, блюда

			закрепить правила здоровья	
17		Наши итоги	чему научились за год	тест

Предполагаемые результаты 2-го года обучения.

Обучающиеся должны знать:

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

К концу 2 класса обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;

Список литературы:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.
2. Рабочая тетрадь. Разговор о правильном питании/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2016.