

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Марковская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

на педсовете Протокол № 1

от 28 августа 2018г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 А.В.Елыбаева

УТВЕРЖДАЮ: директор

 Т.А.Бовырина

« 30 » августа 2018г.



Программа учебного курса
«Разговор о правильном
питании»

в 1 - 2 классах

Учитель: Шашкова Т.В.

д. Марково

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, 2011.

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.

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

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков 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 у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих **принципов:**

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

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

1. Общая характеристика факультативного курса

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбрать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса 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.

Курс «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.

Факультативный курс 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 курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса 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.

Формы работы :

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

При организации занятий у каждого ребёнка должна быть своя рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011., в которой бы он мог выполнять задания. Не допускается использование одной тетради несколькими учениками

2. Описание места факультативного курса в образовательном процессе

В соответствии с письмом Министерства образования и науки РФ № 03-296 от 12.05.2011 г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» организован факультативный курс «Разговор о правильном питании» для обучающихся 1-2 классов. В каждом из названных классов проводится по 17 занятий в год. Для проведения данного курса класс делится на две группы. Занятия проводятся после уроков один раз в неделю для каждой группы. Согласно требованиям, продолжительность занятий составляет 25 минут.

3. Содержание факультативного курса «Разговор о правильном питании»

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

✓ *разнообразие питания:*

1. «Самые полезные продукты»,
2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
3. «Где найти витамины весной»,
4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
5. «Каждому овощу свое время»;

✓ *гигиена питания:*

«Как правильно есть»;

✓ *режим питания:*

«Удивительные превращения пирожка»;

✓ *рацион питания:*

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-
2. «Плох обед, если хлеба нет»,
3. «Полдник. Время есть булочки»,
4. «Пора ужинать»,
5. «Если хочется пить»;

✓ *культура питания:*

1. «На вкус и цвет товарищей нет»,

Ожидаемые результаты изучения курса

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» 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 получат 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.

Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

Контрольно-измерительные материалы

1 КЛАСС

№ занятия	Дата	Вид работы	По теме
		Анкетирование родителей на собрании	Важность обучения правильному питанию
3		Тест в устной форме	Самые полезные продукты
6		Тестирование	Удивительные превращения пирожка
7		Конкурс рисунков «Крендельки да булочки»	Удивительные превращения пирожка
9		Викторина «Печка в русских сказках»	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной
12		Викторина «Знатоки молока»	Полдник. Время есть булочки
14		Анкетирование «Едим ли мы то, что следует есть?»	Итоги за 1 класс
16,17		Выставка рисунков «Мы за правильное питание!» Защита своей работы	

2 КЛАСС

№ занятия	Дата	Вид работы	По теме
3		Конкурс рисунков «Самое полезное блюдо»	Где найти витамины весной
5		Тестирование «Вода в жизни человека»	Как утолить жажду
9		Практическая работа «Определи вкус продукта»	На вкус и цвет товарищей нет

13		Тестирование «Овощи и фрукты»	Каждому овощу – свое время
15		Контрольное анкетирование	Итоги за 2 класс
17		Оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»	Итоговая работа

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-методическая литература::

- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.
- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013.
- Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь – М.:ОЛМА Медиа Групп, 2015. – 71 (1) с.: ил.
- Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании. М.,1991.
- Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000.

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения:

- Демонстрационный материал (картинки предметные, таблицы) в соответствии с основными темами программы курса.
- Цифровые информационные инструменты и источники (по основным темам программы): электронные справочные учебные пособия, виртуальные лаборатории (изучение процесса движения, работы; геометрическое конструирование и моделирование и др.)
- Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц.
- Магнитная доска
- Телевизор
- Видеомагнитофон/видеоплейер
- Мультимедийный проектор
- Экспозиционный экран
- Компьютер
- Сканер
- Принтер лазерный
- Фотокамера цифровая
- Видеокамера цифровая со штативом

**Календарно – тематическое планирование
факультативного курса «Разговор о правильном питании»**

№ п/п	Название темы	Характеристика основных видов деятельности ученика по теме	Сроки
1	Знакомство с жителями «Страны Здоровья».	Познакомиться с героями программы.	
2	Если хочешь быть здоров.	Обсудить проблемный вопрос «Полезные продукты – это самые любимые?». Получить представление о важности правильного питания. Составить список «Любимые продукты нашего класса», затем редактировать данный список в список «Полезные продукты» .	
3	Самые полезные продукты.	Выделять полезные продукты, какие они. Формировать представление о полезных продуктах для человека, получать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию. Сюжетно – ролевая игра «Что ты купишь в магазине?» Игра – соревнование «Кто больше назовет полезных продуктов?» (Работа в парах).	
4-5	Как правильно есть.	Выяснить , для чего правильно питаться. Получить представление об основных принципах гигиены питания. Игра «Составь важные правила гигиены питания». Оформление коллажа «Эти правила важны и знать мы их должны».	
6	Удивительное превращение пирожка.	Анализировать режим дня. Объяснить роль регулярного питания в жизни людей. Формировать представление о роли регулярного питания и важности соблюдения режима дня. Игра «Закончи пословицу». Демонстрация «Что произошло с пирожком».	
7	Из чего варят кашу? Как сделать кашу вкусной?	Обсудить проблемные вопросы «Почему на завтрак лучше есть кашу?», «Зачем нам необходимо завтракать?». Формировать представление о каше, как полезном и вкусном блюде. Игра «Варим кашу». Конкурс «Чем украсить кашу?». Составление ответов по опорам.	
8-9	Плох обед, когда хлеба нет.	Выяснить какую роль играет хлеб в питании человека. Формировать представлений об обеде, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. Заочное путешествие «Знакомство с растениями, из которых получают хлеб». Конкурс «Лучшее меню обеда». Праздник «Хлеб на стол, так и стол престол».	

10	Игра «Прогулка по улице Правильного питания».	Выяснить , что такое схема, как пользоваться схемой. Познакомиться со схемой движения по маршруту. Игра в парах «Путешествие в сказочную страну»	
11	Время есть булочки.	Обсудить проблемный вопрос «Зачем нужен полдник?» Познакомиться с меню полдника. Формировать представление о значении молока и молочных продуктах. Выучить песню «33 коровы». Разгадать ребусы «Её величество молоко». Игра «Кто больше знает молочных продуктов».	
12	Пора ужинать.	Выяснить , что есть на ужин. Определять время ужина. Формировать представление об ужине, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе. Работать с поговоркой «Всякому нужен обед и ужин». Характеризовать рисунки «Мой ужин». Игра «Готовим запеканку».	
13-14	Где найти витамины зимой. Проект «Огород на подоконнике».	Выращивать зелёный лук, пророщенную пшеницу, укроп. Познакомиться с разнообразием овощей, их полезными свойствами. Работа по подготовке проекта.	
15	На вкус и цвет товарищей нет.	Объяснять , почему мы ощущаем вкус. Познакомиться с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов. Формировать практические навыки распознавания вкусовых качеств продуктов. Практическая работа «Какой вкус». Творческая работа «Придумай рекламу своего любимого сока».	
16-17	Как утолить жажду.	Обсуждение проблемного вопроса «Зачем мы пьем воду?» Формировать представления о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Игра «Как приготовить морс».	
18-19	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Проект «Мой режим питания».	Выяснить , как зависит калорийность пищи от образа жизни. Получить представление о связи рациона питания и образа жизни. Игра «Меню спортсмена». Подготовка проекта.	
20-21	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Выяснить , какую роль играют овощи, фрукты, ягоды в здоровье человека. Познакомиться с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма человека. Игра «Поле чудес» (овощи, ягоды, фрукты). Конкурс загадок.	

		Игра «Готовим запасы на зиму».	
22	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.	Выяснить , о каких овощах мы мало знаем. Познакомиться с разнообразием малознакомых и редко используемых овощей. Разгадывать ребусы. Творческая работа «Сочини сказку об овоще».	
23	Каждому овощу своё время.	Проследить взаимосвязь вегетационного развития овоща от времени года. Формировать умения выявлять зависимость вегетационного развития овоща от времени года. Игра «Восстанови цепочку». Игра – соревнование «Огородик мы садили».	
24	Дары леса.	Выяснить , что даёт полезного нам лес. Познакомиться с дарами леса, правилами сбора ягод, грибов. Игра «Сорви гриб». Викторина «Ягода, ягоде – рознь». Игра «Прогулка по лесу».	
25-26	Рыба и морепродукты.	Выявить роль рыбы и морепродуктов в правильном питании. Получить представление о важности употребления в пищу рыбы и морепродуктов. Игра «В царстве царя Нептуна». Практическая работа «Салат из морской капусты». Составлять меню с рыбой и морепродуктами.	
27	Из чего можно приготовить салат.	Объяснять , какие продукты можно использовать для приготовления салатов. Получать представление об ингредиентах салата, заправке готового блюда . Практическая работа (готовка разных видов салатов с участием родителей).	
28	Повара – волшебники.	Экскурсия в столовую. Познакомиться с правилами приготовления полезной пищи. Практическое занятие «Приготовь полезный и вкусный бутерброд» (совместно с поваром школьной столовой).	
29	Что готовили наши прабабушки.	Анализировать блюда наших прабабушек. Познакомиться с незаслуженно забытыми блюдами наших предков. Игра « Угадай блюдо». Сочинять сказку «Чечевица – царица стола».	
30	Щи да каша – пища каша.	Выяснить , какую роль в правильном питании играет такое блюдо – как «щи». Познакомиться с разнообразием каш и приготовлением русского национального блюда – щей. Игра «Из чего можно сварить щи?» Инсценировка сказки «Каша из топора».	

31	Народные праздники. Их меню и здоровье.	<p>Познакомиться с русскими народными праздниками, их меню.</p> <p>Получить представление о разнообразии русских народных праздников, их меню и какой вред это наносит здоровью.</p> <p>Игра « Печём блины».</p> <p>Игра- рассуждение «Какая начинка для пирога полезнее».</p> <p>Конкурс на лучшее меню для праздника.</p>	
32-33	Подведение итогов. Презентация проектов.	<p>Проанализировать блюда, употребляемые в пищу.</p> <p>Защита проектов.</p>	