

ГБОУ Республики Марий Эл «Верх-Ушнурская средняя
общеобразовательная (национальная) школа»



Утверждаю
Директор ГБОУ Республики
Марий Эл «Верх-Ушнурская средняя
общеобразовательная (национальная)
школа В. Ф. Галкин /В. Ф. Галкин/
Приказ № 29- О
от «01» сентября 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Здоровое питание»

Возраст детей: 9-11 лет

Срок реализации программы: 4 года

Учитель:
Волкова Майя Викторовна,
учитель начальных классов
первой категории

Верх-Ушнур
2020 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Правильное питание» является частью основной образовательной программы начального общего образования, составлена на основе нормативных правовых документов, содержащих требования к результатам освоения учебного предмета:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373;
- УМК «Разговор о правильном питании». М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.

На изучение курса по учебному плану отводится 1 час в неделю, итого 34 часа за учебный год.

Актуальность курса

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания. В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни. Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А.

Сухомлинского «Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа. В программе ребёнку предлагается множество интересных игр. В них ребенок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Малыши в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Цель курса: воспитание у школьников культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента – культуры питания.

Задачи курса:

- формирование и развитие у детей представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

- обучение школьников правилам рационального питания, направленным на сохранение и укрепление здоровья;
- воспитание общей культуры школьников на основе представления о правилах этикета, связанных с питанием;
- пробуждение у детей интереса к народным кулинарным традициям, расширение знаний об истории и традициях родного края;
- развитие творческих способностей, коммуникативных навыков, расширение кругозора обучающихся;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Основные методы обучения: фронтальный метод; групповой метод; практический метод; познавательная игра; ситуационный метод; игровой метод; соревновательный метод; активные методы обучения.

Формы обучения: чтение и обсуждение; экскурсии в продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия; практические занятия; творческие домашние задания; праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.; конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов); ярмарки полезных продуктов; сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра; мини – проекты; совместная работа с родителями.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

У обучающихся будут сформированы личностные, метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) и предметные универсальные учебные действия.

Личностные УУД:

- расширение и углубление знаний учащихся о культуре питания;
- принятие учащимися правил здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

Регулятивные УУД:

- умение сохранять заданную цель;
- развитие умения планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, учитывать характер сделанных ошибок;
- формирование умения ориентироваться в разнообразных способах решения жизненных ситуаций, стремиться к сотрудничеству;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

Коммуникативные УУД:

- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме и письменной;
- умение устанавливать контакт со сверстниками;
- эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- умение слушать собеседника; обращаться за помощью в случае затруднения к старшим;
- понимание возможности различных позиций и точек зрения на предмет или вопрос;
- способность строить понятные для партнера высказывания;
- умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.

Предметные УУД:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты

Обучающиеся 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.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Поговорим о продуктах (6 часов)

Общие сведения о питании и приготовлении пищи. Рассказ о продуктах. Составление меню.

Давайте узнаем о продуктах. Витамины (14 часов)

Получение муки и крупы из зерна. Практическая работа «Приготовление салатов». Путешествие по дороге «Хлебной». Игра.

Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания (7 часов)

Правила этикета. Практическая работа «Сервировка стола».

Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах – волшебниках (6 часов)

Встреча с поварами. Исследование.

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№

п/п
Наименование разделов, тем
Дата
планируемая
фактическая

Поговорим о продуктах. 6 часов

1

Введение. Если хочешь быть здоров.

01-08.09

2

Поговорим о пище. Из чего состоит наша пища.
11-15.09

3

Полезные и вредные привычки.
18-22.09

4

Самые полезные продукты.
25-29.09

5

Как правильно составить свой рацион питания.
02-06.10

6

Как готовят пищу.
16-20.10

Давайте узнаем о продуктах. Витамины. 14 часов

7

Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной. Блюда из зерна.
23-27.10

8

Хлеб – всему голова.
30.10-03.11

9

Молоко и молочные продукты.
06-10.11

10

Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.
13-17.11

11

Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.
27.11-01.12

12

Мясо и мясные блюда.
04-08.12

13

Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т.д.), торты, сало.
11-15.12

14

Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т.д.), торты, сало.
18-22.12

15

Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи?
25-29.12

16

Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.
08.01-12.01

17

Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты.
15.01-19.01

18

Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень.
22.01-26.01

19

Всякому овощу – своё время. Дары леса.
29.01-02.02

20

Где найти витамины зимой и весной?
05.02-09.02

Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания. 7 часов

21

Как правильно есть. Режим питания.
12.02-16.02

22

Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.
26.02-02.03

23

Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.
05.03-09.03

24

Как правильно вести себя за столом.
12.03-16.03

25

Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.
19.03-23.03

26

Вредные и полезные привычки в питании.
26.03-30.03

27

Как правильно есть рыбу.
09.04-13.04

Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах – волшебниках. 6 часов

28

Щи да каша – пища наша.

16.04-20.04

29

Что готовили наши прабабушки.

23.04-27.04

30

Народные праздники, их меню и здоровье.

30.04-04.05

31

Народные праздники, их меню и здоровье.

07.05-11.05

32

Кулинары, повара – волшебники.

14.05-18.05

33-34

Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».

21.05-25.05

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

5.1. Литература для учителя:

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2014 г.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2014 г.

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013г.

5.2. Литература для учащихся:

Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.

Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М.: АСТ, 2001.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО
учителей начальных классов
ГБОУ Республики Марий Эл
«Верх-Ушнурская средняя
общеобразовательная (национальная)
школа»

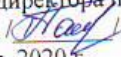
№ 1 от «26» августа 2020 г.

Руководитель МО

Иванова Т.И. /  /

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Панаева Т.А. /  /

«01» сентября 2020 г.

ПРИНЯТО

Решение педагогического совета
ГБОУ Республики Марий Эл
«Верх-Ушнурская средняя
общеобразовательная (национальная)
школа»
протокол № 1 от «01» сентября 2020 г.