

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя общеобразовательная школа №1**  
**с углубленным изучением отдельных предметов**  
**г. Дубны Московской области»**

**Согласовано**  
**на заседании ШМО**  
**протокол №**



**Рабочая программа**  
**по спортивно-оздоровительному направлению**  
**«Разговор о здоровом и правильном питании»**  
**для 1-х классов**  
**на 2020- 2021 уч. год**

Учитель: Барашкова Л.П.

**г. Дубна**  
**2020-2021 уч.год**

## **Программа «Разговор о здоровом и правильном питании»**

### **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для начального общего образования разработана на основе

- нормативных документов:

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373.
3. О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373: приказ Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. № 1241.
4. О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373: приказ Минобрнауки России от 22 сентября 2011 г. № 2357.
5. О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373: приказ Минобрнауки России от 18 декабря 2012 г. № 1060.
6. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»: постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, г. Москва; зарегистрировано в Минюсте РФ 000 3 марта 2011 г.
7. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е. С. Савинов]. — 4-е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2012.
8. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Лицей № 113.

- информационно-методических материалов:

Программ: «Разговор о правильном питании», М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009,  
«Две недели в лагере здоровья» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007,  
«Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009

**Цель** программы – формирование основ культуры питания, как части общей культуры здоровья.

**Задачи:**

- развитие представлений о правильном питании
- формирование полезных навыков и привычек
- формирование ответственного отношения к своему здоровью
- формирование представлений о народных традициях, связанных с питанием
- просвещение родителей в вопросах рационального питания для детей

Данная программа представляет детям широкую панораму правильного и здорового питания как компонент сохранения здоровья и долголетия. Благодаря интеграции естественнонаучных и социально-гуманитарных знаний, могут быть успешно и в полном соответствии с возрастными особенностями младшего школьника и школьника 5- 6-го классов решены задачи:

- осознание важности образования и воспитания правильного питания,
- формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Используя для осмысления личного опыта ребёнка знания, накопленные естественными и социально-гуманитарными науками, программа вводит в процесс ценностного отношения к своему здоровью, а именно здоровому питанию ценностную шкалу, без которой невозможно формирование позитивных целевых установок подрастающего поколения. Программа «Разговор о правильном питании» помогает ученику в формировании личностного восприятия, эмоционального, оценочного отношения к здоровью, воспитывает нравственно и духовно зрелых, активных, компетентных граждан, способных оценивать своё место в окружающем мире и участвовать в созидательной деятельности на благородной стране и планеты Земля.

Значение программы состоит также в том, что в ходе её изучения школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке; о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их; учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Существенная особенность программы состоит в том, что в ней заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин начальной школы. Программа использует и тем самым подкрепляет умения, полученные на уроках чтения и литературы, русского языка и математики, музыки и изобразительного искусства,

технологии и физической культуры, совместно с ними приучая детей к рационально-научному и эмоционально-ценностному постижению окружающего мира.

## **II. Общая характеристика программы**

Обучение школьников по программе строится на основе освоения конкретных процессов преобразования и использования материалов, информации, объектов природной и социальной среды; в соответствии с использованием форм и методов обучения психологических особенностей детей 1 классов.

***Программа для 1-х классов - Часть 1 общей Программы и может быть продолжена до 6 класса***

Часть 2. «Две недели в лагере здоровья» 3-4 классы

Часть 3. «Формула правильного питания» 5-6 классы

***Программа «Разговор о здоровом и правильном питании » включает:***

Рабочие тетради для учащихся:

«Разговор о здоровом и правильном питании» для детей 6-8 лет (1 и 2 класс по 7 занятий)

Методические пособия для педагогов

Буклеты для родителей

Плакаты

Сборник конкурсных материалов (конспекты занятий, конкурсов, праздников, викторин, соревнований, тематическое планирование).

***Часть 1 «Разговор о здоровом и правильном питании» предназначен для детей 1-х классов.***

Целью данного курса является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Здесь учитываются и традиции питания, а также предполагается активное вовлечение родителей в процесс обучения.

На изучение программы «Разговор о правильном питании» в 1-х классах отводится по 1 ч в неделю.

Год обучения	Количество часов	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
1 класс	1	33	33

#### **IV. Ценностные ориентиры содержания программы**

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

#### **V. Результаты изучения программы**

**Личностными результатами** освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания;

**Предметными результатами** освоения программы являются:

*В познавательной сфере:*

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;

- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

*В трудовой сфере:*

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

*В мотивационной сфере:*

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

*В эстетической сфере:*

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

*В коммуникативной:*

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

## **VI Виды контроля**

Отслеживание результатов освоения данной программы происходит с помощью следующих методов:

- наблюдение – оценка и текущий анализ работ учащихся;
- защита проектов;
- тестовые задания;
- викторины

**VII. Тематическое планирование** составлено в соответствии с курсом внеурочной деятельности по программе «Разговор о правильном питании» из расчёта 1 час в неделю.

### Календарно-тематическое планирование 1 класс 33 ч

№ занятия	Тема	Содержание
1	Знакомство с жителями «Улицы Сезам»	Знакомятся с героями «Улицы Сезам». Куклы – Зелибоба, Кубик, Бусинка. Реальные персонажи – девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша.
2	Если хочешь быть здоров	Имеют представление о важности правильного питания.
3	Самые полезные продукты	Формируется представление о полезных продуктах для человека. Имеют представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию.
4	Экскурсия в магазин	
5	На вкус и цвет товарищей нет	Знакомятся с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов, с кухней разных народов. Имеют практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.
6	Кухни разных народов	
7	Как правильно есть	Имеют представление об основных принципах гигиены питания
8	Гигиена питания	
9	Правила питания	
10	Удивительные превращения пирожка	Формируется представление о роли регулярного питания и важности соблюдения режима дня
11	Режим питания школьника	
12	Рацион питания	
13	Завтрак	Формируется представление о каше как полезном и вкусном блюде, о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню.
14	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?	
15	Секреты обеда	Формируется представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.
16	Плох обед, если хлеба нет	
17	Полдник. Время есть булочки	Знакомятся с вариантами полдника.
18	Экскурсия на хлебозавод	
19	Путешествие по улице Правильного питания	Знакомятся с понятием схема, чертеж, рисунок, график.
20	Это удивительное молоко	Формируется представление о значении молока и молочных продуктов.
21	Пора ужинать	Формируется представление об ужине как

22	Как приготовить бутерброды	обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе.
23	Экскурсия в столовую. Блюда для завтрака, обеда, ужина.	
24	Где найти витамины весной?	Знакомятся со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
25	Если хочется пить	Формируется представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.
26	Мы не дружим с Сухомяткой	
27	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	Формируется представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.
28	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Знакомятся с разнообразием овощей, ягод, фруктов, их полезными свойствами.
29	КВН «Овощи, ягоды, фрукты»	
30	Витаминные истории	
31	Каждому овощу свое время	
32	Витаминная радуга	
33	Праздник урожая	Закрепляют знания законов здорового питания. Знакомятся с полезными блюдами для праздничного стола.

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

#### ***Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)***

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011, 80с.

Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с

КондоваС.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с

Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с

Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000, 350с

Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.

Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Киселёва Г.Г., Ковалёв В.А. Как изучить состояние здоровья школьника?/ Начальная школа, 2007. - № 2

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО», 2006.

Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Режим учёбы и отдыха ослабленных детей./ Начальная школа, 2007. - № 9

Павлова М.А. Дидактические игры, как средство формирования навыков здорового образа жизни. САРАТОВ 2006



