
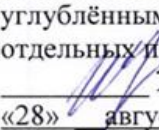



«Согласовано»
Руководитель УМО
учителей начальных
классов
 Е.А.Белокопытова
Протокол № 1 от
«28» августа 2023 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
МОУ «Дубовская СОШ с
углублённым изучением
отдельных предметов»
 Ж.А.Луценко
«28» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «Дубовская
СОШ с углублённым
изучением отдельных
предметов»
 В.В.Шатило
Приказ № 235 от
«30» августа 2023г.



Рабочая программа

Название – Школа здоровья / программа «Разговор о правильном питании»

Ф.И.О. педагога – Белокопытова Е.А.

Класс - 1 - 4

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» разработана в соответствии с ФГОС на основе образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких.

Актуальность программы заключается в том, что необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

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

Преимущество 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. Внеурочное занятие «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.

Срок реализации программы - 5 лет. Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя три части.

Первая часть программы «Разговор о правильном питании», предназначена для учащихся 1-2 классов и включает в себя 15 тем.

Вторая часть «Две недели в лагере здоровья» предназначена для учеников 3-4 классов и включает в себя 14 тем.

Третья часть «Формула правильного питания» предназначена для учеников 5 классов и включает в себя 11 тем.

Программа составлена из расчёта 33 часа в 1 классе, 2- 4 классы – 34 часа. Итого – 135 часов. Занятия проводятся после уроков один раз в неделю. Согласно требованиям, продолжительность занятий составляет 25 минут. В авторскую программу изменения не внесены. В программе нет разбивки тем по часам, поэтому учитель самостоятельно определяет количество часов на изучение тем.

Формы организации занятий: экскурсии, наблюдения, мини-проекты, сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, совместная работа с родителями, мозговой штурм, групповые дискуссии, рассказ по картинкам, чтение по ролям.

Предполагается проведение занятий внеурочной деятельности в тематической зоне «Белогорье».

Промежуточная аттестация проводится в форме:

- 1 класс – мини-проект «Мы – за здоровое питание»;
- 2 класс – конкурс «Мой любимый рецепт»;

3 класс – конкурс рисунков «Полезный продукт» с описанием полезных свойств;

4 класс – конкурс рецептов блюд здорового питания.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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 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 действий 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;
- 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;
- 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.

Предполагаемые результаты:

1 год обучения.

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.

2 год обучения

Обучающиеся должны знать:

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

После 2-года обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

3 год обучения

Ученики должны знать:

- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справиться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

После третьего года обучения ученики должны уметь:

- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

4 год обучения

Ученики должны знать:

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов;
- пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен;
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1-го год обучения

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Как правильно есть. Удивительные превращения пирошка. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. Где найти витамины весной? Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. На вкус и цвет товарищей нет. Овощи,

ягоды и фрукты – витаминные продукты. Каждому овощу свое время. Праздник урожая.

2-й год обучения

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Как правильно есть. Удивительные превращения пирошка. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Полдник. Время есть булочки. Пора ужинать. Где найти витамины весной? Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Каждому овощу свое время. Праздник урожая.

3-й год обучения

Давайте познакомимся! Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Где и как готовят пищу. Как правильно накрыть на стол. Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Кулинарное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом.

4-й год обучения

Давайте познакомимся! Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Где и как готовят пищу. Как правильно накрыть на стол. Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Кулинарное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ темы п/п	Название темы/ раздела	Кол-во часов
	1 год	
	Разговор о правильном питании	15 часов
	2 год	
	Разговор о правильном питании	15 часов
	3 год	
	«Две недели в лагере здоровья»	14 часов
	4 год	
	«Две недели в лагере здоровья»	14 часов

	5 год	
	«Формула правильного питания»	11 часов

В программе нет разбивки тем по часам, поэтому учитель самостоятельно определяет количество часов на изучение тем.