Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Прогимназия «Зимородок»

ПРИНЯТА
на заседании методического объединения
Протокол № 1 от 27.08.2020 г.
Палюнина О.В. _____

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по УВР
МКОУ Прогимназия "Зимородок"
Вайнбендер Е.А. _____
27.08.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
кружка "Разговор о правильном питании"
для 1 – 4 классов
на 2020 – 2021 учебный год

Составитель:
Захарова Ольга Владиславовна,
воспитатель группы продленного дня

2020

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для начального общего образования разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта НОО;
2. Основной образовательной программы МКОУ Прогимназия «Зимородок» уровня НОО;
3. Примерной рабочей программы по предметам для НОО;
4. Программы, допущенной министерством образования Российской Федерации в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. (Авторы: М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева).
5. Примерной программы по курсу «Окружающий мир» (1-4) (Е.В.Чудинова, Е.Н.Букварева. М.,Вита-пресс,2013)
6. Методических пособий: «Разговор о здоровье и правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева. Рабочая тетрадь. М.:ОЛМА Медия Групп, 2011), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева Рабочая тетрадь. М.: ОЛМА Медия Групп , 2011).

Используются учебные пособия:

Рабочие тетради (2) для обучающихся:

«Разговор о здоровье и правильном питании» для детей 7-8лет (1 класс - 33 занятия в год, 2 класс - 34 занятия в год).

«Две недели в лагере здоровья» для детей 10-11 лет (3-4 классы по 34 занятия в год).

Цель программы – формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью на основе представления о рациональном питании как составной части 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. В рамках данной программы, благодаря интеграции естественнонаучных и социально-гуманитарных знаний, могут быть успешно и в полном соответствии с возрастными особенностями младшего школьника 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.

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 благо родной страны.

Значение программы состоит 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.

В программе заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин начальной школы. В ней используются умения, полученные на уроках литературного чтения, 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.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения обучающимися 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, развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.
- формирование знаний о негативных факторах риска здоровью.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению.
- 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;
- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания; публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- читать и пересказывать текст;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Содержание программы кружка

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 1-4 классов.

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.

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» младшие школьники получат представления:

1. о правилах и основах рационального питания,
2. о необходимости соблюдения гигиены питания;
3. о полезных продуктах питания;

4. о структуре ежедневного рациона питания;

5. об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

6. об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

7. 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.

Программа включает в себя две содержательных части:

Часть 1. «Разговор о здоровье и правильном питании»

Часть 2. «Две недели в лагере здоровья»

Часть 1 «Разговор о здоровье и правильном питании» предназначен для детей 1-2 классов.

Целью данного курса является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, 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.

Часть 2 «Две недели в лагере здоровья» предназначен для детей 3-4 классов.

Целью данного курса является формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

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»

В процессе обучения учащиеся:

- познакомятся с народными традициями, связанными с питанием и здоровьем; с правилами питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья; с правилами этикета, связанных с питанием, осознанием того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.

- овладеют навыками правильного питания как составной частью здорового питания.

Отбор содержания программы «Разговор о правильном питании» осуществлён на основе идеи заботы о своём здоровье. Забота о своём здоровье – это представление о необходимости этой заботы, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Содержание учебно-методического комплекта, а также используемые формы и методы ее реализации носят интерактивный характер, направленный на активное вовлечение учеников в работу по программе, стимулирование их интереса к изучаемым темам, освоение ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочих тетрадях, основаны на творческой работе детей – самостоятельной или в коллективе.

Очень важно, чтобы в реализации программы принимали участие родители. Эффективность формирования основ культуры питания в очень большой степени будет определяться тем, насколько определяемые программой нормы и ценности находят отклик в семьях учащихся.

В основе методики преподавания программы лежит проблемно-поисковый подход, обеспечивающий «открытие» детьми нового знания и активное освоение различных способов познания здорового питания. При этом используются разнообразные методы и формы обучения с применением системы средств, составляющих единую информационно-образовательную среду:

- круглые столы (дискуссии, обсуждения);

- уроки здоровья;

- тематические дни (день национальной кухни, день качества школьной столовой);

- проектная деятельность;

- мероприятия с привлечением родителей, специалистов в области медицины, кулинарии.

Разнообразие питания (57 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (25 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Этикет (14 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания (25 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Из истории русской кухни (14ч)

Формы контроля

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

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

- оформление выставок работ обучающихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»
- участие в конкурсах разного уровня.

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании» и «Две недели в лагере здоровья». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Разнообразие питания	13	20	15	9
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	8	3	5	9
3.	Этикет	2	2	4	6
4.	Рацион питания	8	6	5	6
5.	Из истории русской кухни.	2	3	5	4
Итого		33	34	34	34