

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 10 г. Дубны Московской области".

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №68-1/01-10 от «28» августа 2019 г.

Директор  Б. И. Бодина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
по курсу «Разговор о правильном питании»

Родионова Галина Вячеславовна,  
учитель начальных классов.

Срок реализации 2019-2020 учебный год

## Пояснительная записка

### Общая характеристика учебного курса

Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации.

Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

В комплект входит методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь для учащегося, плакаты, информационные материалы для родителей.

В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни.

Здоровье детей – это здоровье нации.

Научить человека быть здоровым с детства – вот что самое главное. Это достигается через организацию правильного питания. Эта программа о питании реально может помочь укрепить здоровье каждому ребенку. Программа практических умений и навыков в области питания. Ее направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья. А здоровье – самая большая жизненная ценность. Программа включает теоретические знания и практические умения и навыки, которые помогут в жизни каждому ребенку, чтобы сохранить здоровье. Ведь не зря говорят – «Здоровье не купишь – его разум дает!»

На занятиях мы изучаем теоретические сведения о пользе правильного питания, развиваем практические умения, которые необходимы в жизни для сохранения здоровья. Большую просветительную работу по правильному питанию провожу с родителями, привлекаю в работу общественность и специалистов.

Важная роль по формированию здорового образа жизни отведена программе: «Разговор о правильном питании».

Изучение программы предусматривает активное вовлечение в работу родителей. Они знакомятся с основными принципами организации здорового питания детей, стараются организовать правильное питание в семье, помогают в классных, школьных, районных и областных мероприятиях.

Программа хорошо решает учебно-воспитательные задачи. В ней заложен развивающий эффект, воспитывающие начала, определяет набор навыков и реализует их в практическом применении в реальной жизненной ситуации. Программа легко решает задачу сотрудничества в семье, семье и школы, школы и общественности. Она решает комплексные задачи по сохранению и укреплению здоровья детей. Успех воспитания и обучения зависит от состояния здоровья учащихся.

Содержание программного материала помогает укреплять физическое здоровье учащихся, воспитывает культуру, навыки гигиены, создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения.

## **Цели и задачи программы.**

### **Цели:**

- сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о значении важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- осознание ими личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- расширять кругозор учащихся в процессе изучения программы и совместной деятельности семьи, школы об основах рационального правильного питания;
- способствовать развитию познавательного интереса и самостоятельной активности в процессе изучения, исследования, анализа и практических действий о правильном питании;
- создание комфортных условий для получения информации о правильном питании через коллективную, групповую работу; выработка потребностей в соблюдении санитарно-гигиенических норм; воспитание воли и настойчивости, аккуратности в организации правильного питания и соблюдения режима дня, стремления к активной практической деятельности по реализации знаний о здоровом образе жизни.

Содержание программного материала помогает укреплять физическое здоровье учащихся, воспитывает культуру, навыки гигиены, создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Всего 33 часа в год.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Универсальные  
учебные действия

Результат формирования УУД

Личностные действия: Сформированность внутренней позиции школьника, адекватная мотивация внеучебной игровой деятельности, включая учебные и  
смыслообразование, познавательные мотивы, установка на здоровый образ жизни,  
готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения,  
самоопределение способность к моральной самооценке.

Регулятивные действия	Овладение всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.
Познавательные действия	Приобретение знаний об основах рационального питания, представления о правилах этикета, связанных с питанием, умений пользоваться знаково-символическими средствами, действием моделирования, составлением проектов.
Коммуникативные действия	Способность учитывать позицию собеседника, уважительное отношение к иному мнению, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

<b>Воспитательные результаты</b>	<b>Приобретение школьником социальных знаний (1 уровень)</b>	<b>Формирование ценностного отношения к социальной реальности (2 уровень)</b>
Воспитание здорового поколения, ответственности, взаимопомощи, взаимовыручки, любознательности, коллективизма.	Приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, об основах здорового образа жизни, о правилах конструктивной групповой работы, об основах разработки соц. проектов и организации коллективной творческой деятельности, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, о правилах проведения исследования.	развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру.

## Содержание учебного предмета

Учебная деятельность школьников строится по следующим модулям:

- гигиена питания,
- режим питания,
- рацион питания,
- культура питания,
- разнообразие питания,
- этикет,

Для занятий используются рабочие тетради «Разговор о правильном питании». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, 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.

Работа в кружке даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма. Реализация программы ориентирована на творческую работу ребёнка – индивидуальную или групповую.

Индивидуально дети выполняют задания в рабочих тетрадях. Коллективно или в группах работают над творческими проектами, оформляют плакаты по правилам правильного питания, выставки, участвуют в конкурсах, праздниках.

В результате формируются такие качества как ответственность, взаимопомощь, взаимовыручка, любознательность, коллективизм.

Работа по программе «Разговор о правильном питании» способствует развитию творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательных способностей, развитию коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

### Контроль и оценка планируемых результатов.

1. Выставки работ в классе.
2. Участие в конкурсах.
3. Проекты.

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
------	--

1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
	1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019.
	2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2019
	3. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,2018
	4. Справочник по детской диетике. М.2019.,
2.	Технические средства обучения
	Компьютер
3.	Оборудование класса
	Компьютер, экран.

### **Тематическое планирование кружка «Разговор о правильном питании»**

п/п	Тема занятия	Всего часов
1	Вводное занятие	1
2	Экскурсия в столовую	1
3	Питание в семье	1
4	Оформление плаката любимые продукты и блюда	1
5	Полезные продукты	1
6	Экскурсия в магазин.	1
7	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты	1
8	Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень	1
9	Где найти витамины зимой и весной	1
10	Молоко и молочные продукты.	1
11	Проведение праздника «Витаминная страна»	1
12	Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.	1
13	Мясо и мясные блюда	1
14	Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанты), торты	1
15	Практическое занятие «Законы питания».	1
16	Оформление плаката правильного питания.	1
17	Как правильно есть. Режим питания школьника.	1
18	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола	1
19	Как правильно вести себя за столом	1
20	Вредные и полезные привычки в питании	1

21	Из чего варят кашу.	1
22	Разнообразие каш для завтрака.	1
23	Составление меню для завтрака.	1
24	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»	1
25	«Плох обед, если хлеба нет»	1
26	Экскурсия в булочную.	1
27	Составление меню обеда.	1
28	Практическая работа «Советы Хозяюшки».	1
29	Пора ужинать	1
30	Кулинары, повара - волшебники	1
31	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»	1
32	Проведения «Праздника хлеба»	1
33-34	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	2
35	Подведение итогов.	1

РАССМОТРЕНО

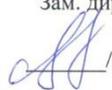
Протокол заседания ШМО (ГМО)

№ 1 от "28" августа 2019г.

Подпись 

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 /Ястребова Т. А./

"28" августа 2019 г.

Пролито 5 листов.

Директор  
МБОУ СОШ № 1  
«28» августа 2019 г.

