

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

УТВЕРЖДЕНО

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

Директор  Е. Л. Бодина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по курсу «Разговор о правильном питании»

4 класс

Шарапова Наталья Сергеевна,
учитель начальных классов
первой квалификационной категории
Борисенко Оксана Николаевна,
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории

Срок реализации 2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

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.

Общая характеристика учебного курса

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, семьи 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 34 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 познавательные мотивы, установка на здоровый образ жизни,

смыслообразование, самоопределение	готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, 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 информации отображать предметное содержание и условия деятельности.

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.

Содержание программы (4 класс):

Последствия влияния вредных привычек на здоровье человека, семьи и нации. Здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Понятия «зависть» и «жадность». Знание предмета зависти. Капризные дети. Как к ним относятся окружающие люди. Как избежать негативных эмоций. Опасность курения. Права некурящих людей. Зависимость опасна для здоровья. Действие алкоголя на внешний вид и особенности поведения человека. Профилактика наркомании. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, активности, солидарности. Навыки эффективной адаптации в обществе, позволяющей предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Потребность поддерживать своё здоровье.

«Основы теоретических знаний»

- Важность правильного питания.
- Самые полезные продукты
- Самые вредные продукты и добавки
- Что нам осень принесла. Сбор и хранение осеннего урожая.
- Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний.
- Что такое жажда.
- Спорт и правильное питание.
- Молоко и молочные продукты.

«Практикум»

- Практическая работа «Я эксперт»
- Как сервировать стол.
- Проектная работа «Каша – еда наша»
- Практическая работа «Как составить меню недели»
- Практическая работа «Рецептура полезных фруктовых напитков»
- Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья.
- Безопасность на кухне.

Результаты изучения программы курса

Воспитательные результаты	Приобретение школьником социальных знаний (1 уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (2 уровень)
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.

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№	Тема занятия	Кол – во часов	Содержание работы на уроке	Дата	
				план	факт
1	Важность правильного питания.	1	Продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.		
2.	Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов.	1	Свойства некоторых продуктов.		
3	Разнообразие вкусовых свойств продуктов	1	Вкусовые свойства различных продуктов и блюд.		
4	Как происходит распознавание вкуса. Вкусовые свойства продуктов и блюд.	1	Как происходит распознавание вкуса. Описывать вкусовые свойства продуктов и блюд.		
5/6	Представление о ценности здоровья, значение правильного питания.	2	Ценности здоровья, значении правильного питания		
7	Представление о вредных пищевых добавках.	1	Вредные продукты. Представление о пищевых добавках, усилители вкуса. Опасные добавки Е-356, 541, 329...		
8	Исследование – в каких продуктах есть вредные добавки. Практическая работа.	1	Представление об экспертизе продуктов.		
9	Овощи и их польза.	1	Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах.		
10	Что нам осень принесла.	1			
11	Урок-игра «Лесное лукошко»	1		О пользе дикоросов ХМАО-Югры.	
12	Как правильно есть.	1	Питание, здоровье, правила гигиены.		
13/14	Как сервировать стол.	2	Правила сервировки. Культура питания.		
15/16	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной?	2	Завтрак, режим, меню, каша, крупы.		
17	Проектная работа «Каша – еда наша»	1	Виды круп и их польза.		
18	Плох обед, если хлеба нет.	1	Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню. Обед, как обязательный компонент ежедневного рациона.		
19	Полдник. Время есть булочки.	1	Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты. Полдник, как обязательной части ежедневного меню.		
20	Пора ужинать.	1	Ужин, как обязательная часть ежедневного меню. Блюда, которые могут быть включены в меню ужина.		
21	Практическая работа «Как составить меню недели»	1	Составление меню на неделю.		
22	Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний. Витамины от простуды.	1	Представление о ценности здоровья, значении приема витамин для предотвращения простудных заболеваний.		

23	Весенний авитаминоз. Где найти витамины весной?	1	Фрукты и овощи, как источники витаминов. Представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи. Овощи, фрукты, витамины.		
24	Фармацевтика – аптечные витамины.	1	Детские профилактические витамины.		
25	Что такое жажда. Как утолить жажду.	1	Значение жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков. Роль воды для организма человека Польза различных видов напитков		
26	Практическая работа. Рецептура полезных фруктовых напитков.	1	Из чего делают витаминные напитки. Как сделать полезные напитки.		
27	Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья.	1	Групповая творческая работа.		
28	Спорт и правильное питание.	1	Зависимости рациона питания от физической активности. Важность занятий спортом для здоровья. Здоровье, питание, спорт, рацион.		
29	Где и как готовят пищу.	1	Представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;		
30	Безопасность на кухне.	1	Представление об основных правилах техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи. Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника.		
31	Хлеб – всему голова.	1	Важность употребления хлебобулочных изделий.		
32	Кто работает на ферме?	1	Представление о фермерских профессиях.		
33	Молоко и молочные продукты.	1	Представление о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона.		
34	Заключительный урок.	1	Подвести итог своим знаниям о правильном питании.		
	Всего – 34 часа.			34 часа	

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, 2009
	2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009
	3. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991
	4. Справочник по детской диетике. М.1977.,
2.	Технические средства обучения
	Компьютер
3.	Оборудование класса
	Компьютер, экран

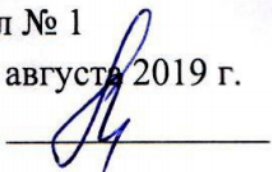
--	--

Рассмотрено на заседании ШМО

Протокол № 1

от «28» августа 2019 г.

Подпись _____



СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

МБОУ СОШ № 10

_____/Ястребова Т.А./

«28» августа 2019 г.

